

11月 文化の日行事食 常食



エネルギー521kcal、たんぱく質 24.8g、脂質 7.1g、食塩相当量 3.5g

お品書き

- ・きのこご飯(しめじ、しいたけ、エリンギ)
- ・赤魚の煮つけ
付)長葱の焼き浸し
- ・春菊の磯巻き
- ・茶碗蒸し(ぎんなん、しめじ、かにかま、ゆず)
- ・柿



山の紅葉がきれいな季節になりました。当院でも秋を感じて頂こうと、きのこ、ぎんなん、ゆずなど秋の実りを献立に取り入れ、もみじの型抜き人参で彩りを添えました。

炊き込みご飯、茶碗蒸しなど人気のメニューでもあり、いつもよりたくさん召し上がって頂けたようです。

11月 文化の日行事食 減塩食



エネルギー501kcal、たんぱく質 24.3 g、脂質 7.0 g、食塩相当量 2.8 g

お品書き

- ・きのこご飯(しめじ、しいたけ、エリンギ)
- ・赤魚の煮つけ
付)長葱の焼き浸し
- ・春菊の磯巻き
- ・茶碗蒸し(ぎんなん、しめじ、生麩、ゆず)
- ・柿



減塩食では、春菊の磯巻きと、茶碗蒸しに使うしょうゆを減塩しょうゆに変えることで塩分を減らしました。減塩しょうゆは塩分が少ない代わりにうまみが多い為、薄味でもおいしく調理ができます。