



クリスマス ランチ



エネルギー：622kcal、たんぱく質：20.3g、脂質：19.6g、炭水化物：87.9g、塩分：3.2g

今年のクリスマスは雪もなく普段より暖かな一日でした。クリスマスランチは、ひとつひとつ手羽先をチューリップ状にした唐揚げに、ブロッコリーとマッシュポテトのツリーを添えました。デザートはピンクと白のストライプのロールケーキでした。今年もすてきなクリスマスとなるよう食事で演出してみました。



クリスマスランチ



エネルギー：580kcal、たんぱく質：17.3g、脂質：14.8g、炭水化物：91.5g、塩分：2.2g

ハムなどの加工品は、加工により塩分が添加されるため、塩分量が増えます。そのため、減塩食ではサラダへ入るハムの量を減らした他に、調味料のハーブソルトや、かぶのコンソメ煮のコンソメや塩の量を調整することで常食より 1g 減塩しました。うす味でもおいしく食べていただけるよう、ハーブの香りやコショウでアクセントをつけています。