

平成31年 元旦・2日 行事食 減塩食



一月一日
朝食



- ✧雑煮風 (からし菜・しいたけ・生麩)
- ✧おせち (伊達巻・黒豆・寿かまぼこ)
- ✧小松菜のごま和え

エネルギー573kcal、たんぱく質 22.5 g、塩分 2.5 g
炭水化物 92.5 g、脂質 11.7 g

一月一日
昼食



- ✧ちらし寿司
 - ✧盛り合わせ (ぶりの照り焼き・さつま芋きんとん
有頭えび・菜の花のお浸し)
 - ✧かぶと柿のなます
 - ✧抹茶水ようかん
- エネルギー536kcal、たんぱく質 17.7 g、塩分 1.7 g
炭水化物 97.7 g、脂質 7.8 g

一月二日
昼食



- ✧盛り合わせ (白身魚の天ぷら・かにかま磯部揚げ
だし巻き玉子・アスパラガス)
 - ✧ごま豆腐
 - ✧ふきの煮浸し
 - ✧パイナップル
- エネルギー503kcal、たんぱく質 16.4 g、塩分 1.4 g
炭水化物 83.8 g、脂質 10.8 g

✧減塩食は、煮物や和え物に減塩しょうゆを使い、お寿司やおせち料理は、常食と同じ味付けにすることで、味のメリハリをつけ、満足感のある献立にしました。(^^)

