



# 2月行事食 節分



## 減塩食



【献立】  
 ・巻き寿司  
 ・いわし磯香フライ  
 ・添え(シタス)サラダ  
 ・小松菜のゆず和え  
 ・茶碗蒸し  
 ・卵ポーク

エネルギー629kcal  
 たんぱく質 20.9g  
 脂質 14.5g  
 炭水化物 100.1g  
 塩分 3.0g

減塩食のお寿司は常食と同じ味付けにし、和え物はゆずの皮で風味づけ、また、いわしはパン粉に青のりを混ぜた衣で揚げることで、薄味でもおいしく食べられるように工夫しました。

## ソフト食

【献立】

- ・おじや
- ・いわしすり身の生姜醤油照り焼き
- ・キャベツのポン酢ジュシかけ
- ・にゅうめん
- ・豆乳ゼリー

エネルギー539kcal、たんぱく質 28.6g  
 脂質 10.5g、炭水化物 79.7g、塩分 2.8g



ソフト食は、少しでも節分気分を味わって頂けるよう、いわしのすり身を使った照り焼きを手作りました。

