

減塩

10月行事食



- * 炊き込みご飯
- * 盛り合わせ
鶏つくね
だし巻き卵
ウインナー
うずら卵
- * 白菜のごま和え
- * スナップエンドウの
ガーリックバターソテー



エネルギー	640 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	20.1 g
炭水化物	91.1 g
食塩	2.3 g

炊き込みご飯はやや薄味に仕上げ、主食での塩分量を調整しました。
白菜のごま和えの醤油を減塩醤油にすることで、塩分を抑えつつ、ごまの風味でおいしく食べられるようにしてあります。
ガーリックバターソテーもバターの風味・コクを生かしました。