

11月行事食



〈献立〉

◎きのこご飯(しいたけ、えのき、人参、鶏ひき肉、錦糸卵)

◎さばの煮つけ

付け合せ)もみじ麩、きぬさや

◎春菊のおかか和え

◎茶碗蒸し(ぎんなん、かにかまぼこ、みつば)

◎柿

エネルギー640kcal、たんぱく質 25.3g、脂質 20.8g、食塩 3.0g



ご飯や茶碗蒸しは常食と同じ味付けとし、春菊の和え物は減塩しょうゆを使って塩分を減らしました。

ご自宅では、今からが旬のゆずやかぼすを使って、薄味でも食べやすい料理を作ること、減塩を心がけてみてください。