



行事食 《減塩》

一月一日 昼食

一月一日 朝食

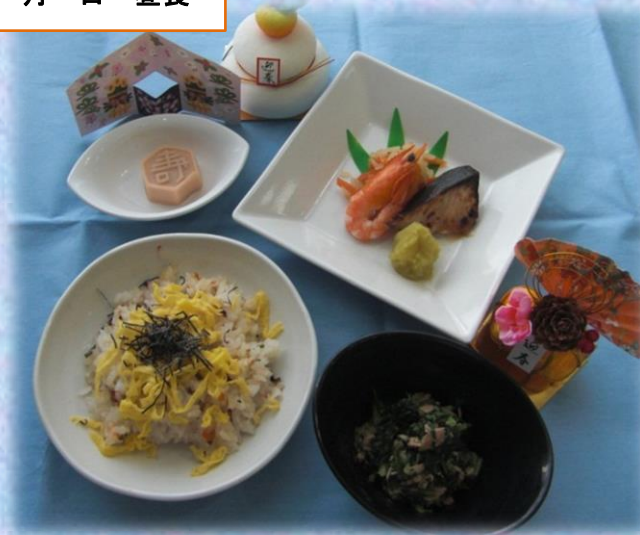


・エネルギー579kcal ・たんぱく質 22.4g
・脂質 11.8g ・炭水化物 94.0g ・塩分 2.5g

- ❖ ご飯
- ❖ 雑煮風（からし菜、生麩）
- ❖ おせち盛り合わせ（伊達巻、黒豆、紅白かまぼこ）
- ❖ 小松菜のごま和え

煮物や和え物に減塩しょうゆを使用して塩分を抑えました。

ごまや海苔など風味のある食材を取り入れ、減塩でも美味しく食べて頂けるように工夫しています。



・エネルギー555kcal ・たんぱく質 21.6g
・脂質 8.1g ・炭水化物 96.4g ・塩分 2.2g

- ❖ ちらし寿司
- ❖ おせち盛り合わせ（ぶり、海老、なます、さつまいもきんとん）
- ❖ 春菊の和え物
- ❖ 練りきり

一月二日 昼食



・エネルギー539kcal ・たんぱく質 18.6g
・脂質 12.5g ・炭水化物 86.1g ・塩分 2.0g

- ❖ 赤飯
- ❖ 天ぷら（白身魚、だし巻き卵、かにかまの磯部揚げ、グリーンアスパラガス）
- ❖ ごま豆腐
- ❖ ふきの煮浸し
- ❖ パインアップル

