



4月行事食

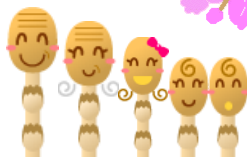
減塩食



エネルギー482kcal、たんぱく質 14.8g、脂質 7.2g、炭水化物 87.9g、食塩 2.2g

【メニュー】

- ✿桜えびごはん
- ✿天ぷら盛り合わせ
(たら、かにかまの磯辺天、たらの芽、天つゆ)
- ✿白菜とうどの酢みそ和え
(白菜、うど、ワカメ)
- ✿ふきの含め煮
- ✿桜ゼリー



酢味噌和えに使う味噌を減塩味噌に変え、山椒塩を天つゆに変える事で塩分を減らしています。その他のメニューは普通食と同じ味付けにし、朝夕の献立で塩分調整しています。春はせりやうどなど香りの高い野菜が多いです。ぜひ減塩食を作る際には活用してみてください。

