

7月

行事食

そうめんはつゆを薄味にする代わりに、生姜とねぎを添えて薄味でもおいしく食べていただけるようにしました。ご自宅で麺類を食べられるときは、汁を飲まずに残すと減塩につながりますよ。

減塩食



エネルギー589kcal、たんぱく質 19.3g、炭水化物 103.4g、脂質 9.0g、塩分 2.6g

～お品書き～

★夏の香り寿司

(大葉、みょうが、きゅうり、甘酢生姜、錦糸卵、のり)

★盛り合わせ

(白身魚の天ぷら、かにかまの磯天、蒸しかぼちゃ、アスパラ)

★冷やしそうめん

★えびとなすの煮物

★メロンのロールケーキ

