

8月行事食



減塩食

Menu



- 巻き寿司
- 豆腐の二色田楽
- そうめん瓜のしそ和え
- スナップエンドウと
パプリカのバター醤油炒め
- 水まんじゅう

【エネルギー602kcal、たんぱく質21.1g、塩分2.2g】

さっぱりとした酢飯はつい食べ過ぎてしまいがちですが、意外と塩分が多く含まれています。お寿司のときは他のおかずを薄味にして、塩分を摂りすぎないようにしましょう。

