



10月行事食 減塩



エネルギー579kcal、たんぱく質 21.3g、脂質 14.5g、炭水化物 93.0g、食塩相当量 2.2g



～メニュー～

- ★炊き込みごはん（椎茸. 人参. 鶏肉. みつば. 油揚げ）
- ★盛り合わせ
（肉しゅうまい. だし巻き卵. ウィンナー
ゆで卵. キャベツ）
- ★カリフラワーカレーピクルス
- ★スナップエンドウのガーリックバターソテー
- ★練り切りもみじ



炊き込みごはんは常食と同じ味付けにし、スナップエンドウのソテーは、減塩醤油を使用しています。

ピクルスはカレー風味にして、薄味でも食べやすいよう、スパイシーに仕上げました。

