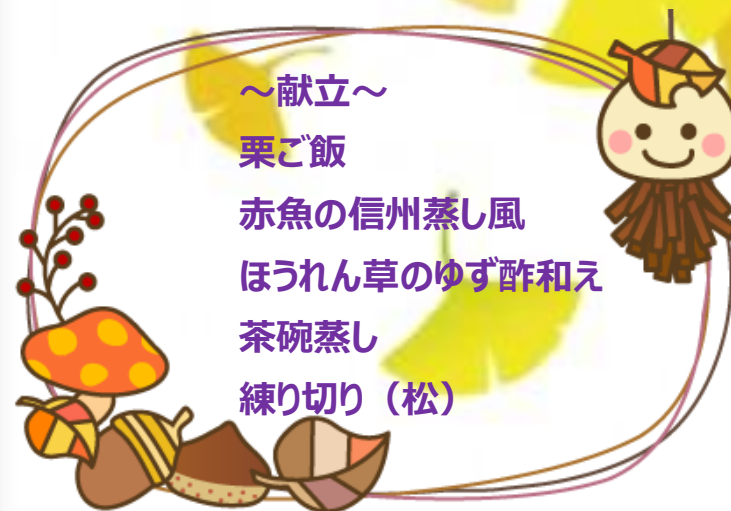




減塩食



～献立～

栗ご飯

赤魚の信州蒸し風

ほうれん草のゆず酢和え

茶碗蒸し

練り切り（松）

減塩食は、メインのつゆや茶碗蒸しの量を減らしました。

和え物は減塩しょうゆに変更しましたが、柚子の香りと酢の酸味で美味しく仕上がりました。



エネルギー490kcal、たんぱく質 23.0g、脂質 4.7g、炭水化物 91.2g、塩分 2.9g