



行事食

減塩



【1月1日昼食】

- ・ちらし寿司
- ・盛り合わせ（焼鮭、伊達巻、黒豆、大根おろし）
- ・春菊のサラダ
- ・練り切り

（エネルギー571kcal.たんぱく質 21.3g .脂質 10.2g 食塩 2.1g）



【1月1日朝食】

- ・雑煮風
- ・おせち（さつま芋きんとん、うぐいす豆、紅白かまぼこ）
- ・小松菜のごま和え
- ・牛乳

（エネルギー534kcal.たんぱく質 20.5g .脂質 10.6g .食塩 2.0g）

減塩しょうゆを使ったり、汁物の塩分を減らしたりすることで、常食とほとんど変わらないおせち料理を提供することが出来ました。



【1月2日昼食】

- ・赤飯
- ・天ぷら盛り合わせ（白身魚天ぷら、かにかまの磯辺天、アスパラガス、だし巻き卵）
- ・ごま豆腐風
- ・ふきの煮浸し
- ・パイ

（エネルギー666kcal.たんぱく質 25.7g .脂質 18.4g .食塩 3.2g）

