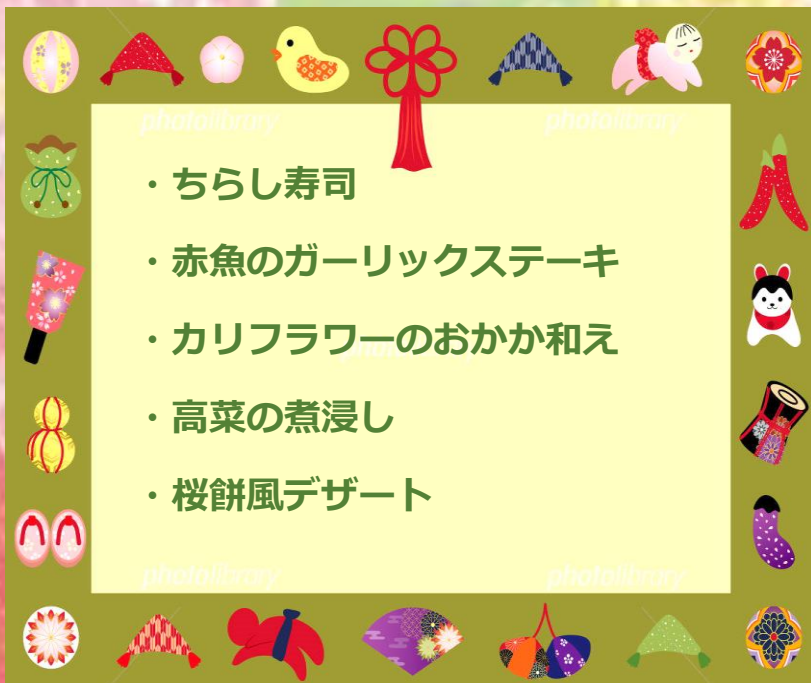




エネルギー：551kcal、たんぱく質：22.5g、脂質：10.3g、炭水化物：93.5g、塩分：2.1g



photolibrary

photolibrary

- ・ちらし寿司
- ・赤魚のガーリックステーキ
- ・カリフラワーのおかか和え
- ・高菜の煮浸し
- ・桜餅風デザート

photolibrary

photolibrary

ちらし寿司には椎茸や大葉、ゴマを使用し、香りやうま味を活かした味付けです。

酢飯にも塩分が含まれるため、おかずの味付けは、薄味でありながらも出汁やオリーブオイルなど旨味を利用して、薄味の物足りなさを補うようにしました。

