

# 4月の行事食 ～減塩食～

## おしながき

✿桜えびごはん

✿天ぷら

(タラ・かにかま・かぼちゃ・たらの芽)

✿白菜とうどの酢味噌和え

✿ふきの含め煮

✿練り切り(桜)



エネルギー534kcal、たんぱく質 16.4g、脂質 9.0g、炭水化物 98.4g、食塩 2.3g



減塩食は、酢味噌和えの味噌を減らし、天ぷらの塩を天つゆに変えることで塩分を減らしています。

味付けご飯は塩分が多くなりやすいので、ご自宅で食べられる時にも酢の物など薄味でも食べやすいおかずを組み合わせるなどして塩分の摂りすぎに注意しましょう。