






5月の行事食 ～減塩～

おしながき

-  チキンライス
-  キッシュ（ツナ）
-  春キャベツのマヨ和え
-  ブロッコリーのソテー
-  ロールケーキ（抹茶）

エネルギー635kcal、たんぱく質 22.3g、
脂質 25.6g、炭水化物 81.8g、食塩 2.7g

減塩食は、チキンライスやキッシュの量を少なめにし、調味料を減らして塩分量を少なくしました。同じメニューでも、食べる量が少なければ塩分は減らせます。

また、調味料を変えたり、香辛料や香草、お酢を使うと調味料が少なくても、無理なくおいしく食べられます。

