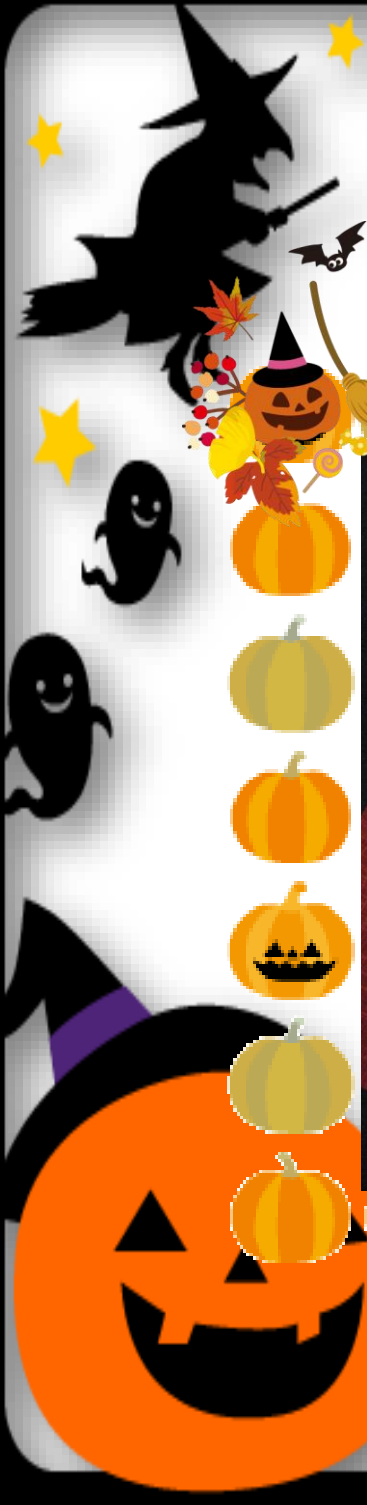


10月

の行事食🍅～減塩～



わさび和えのしょうゆを減塩しよ
蒸しかぼちゃにする事で塩分を減ら
わさびの刺激があり薄味でも充分



おしながき

- 🍅 炊き込みご飯 焼鮭
蒸かぼちゃ
出し巻き卵
ウインナー
- 🍅 盛り合わせ
- 🍅 チンゲン菜のワサビ和え
- 🍅 かぶの煮物
- 🍅 モンブランケーキ

エネルギー 771kcal : たんぱく質 23.5g
脂質 27.4g : 炭水化物 109.6g : 食塩 2.5g

