






11月

の行事食 ～減塩～



おしながき

-  栗ごはん
-  銀鱈の西京焼～山椒かけ～
-  春菊のゆず酢和え
-  お吸い物（椎茸・豆腐・三つ葉）
-  ねりきり（もみじ）

減塩食は、和え物のしょうゆを減塩しょうゆに変えて塩分を減らしました。
酸味とゆずの香りで、薄味でもとても美味しく仕上がりました。



エネルギー600kcal：たんぱく質 22.4g
脂質 16.0g：炭水化物 95.3g：食塩 2.7g