

12月  
December

の行事食  ～減塩～



### おしながき



ごはん



鶏肉のハニーマスタードソース

(マカロニ添え)



アボカド入りレタスサラダ



ブロッコリーのシチュー



レアチーズケーキ

エネルギー666kcal : たんぱく質 21.0 g  
脂質 26.9 g : 炭水化物 87.2 g : 食塩 2.1 g

ハニーマスタードソースは、粒マスタードとはちみつ、マヨネーズ、隠し味のしょうゆを混ぜ合わせています。はちみつの甘み、脂質のうま味やコクもうまく利用することで、塩分が少なくても美味しく食べられるようになります。

