

1月の行事食～減塩



エネルギー553kcal : たんぱく質 21.8g
脂質 11.5g : 炭水化物 95.5g : 食塩 2.0g

- 一月一日 朝食
- ◇御飯
 - ◇雑煮風(豆腐、生麩)
 - ◇おせち(金時豆、紅白かまぼこ)
 - ◇小松菜ごま和え



エネルギー591kcal : たんぱく質 21.0g
脂質 13.3g : 炭水化物 98.9g : 食塩 2.0g

- 一月一日 昼食
- ◇ずうじ寿司
 - ◇盛り合わせ(きんめだい、伊達巻、黒豆、かぶのお浸し)
 - ◇春菊のサラダ
 - ◇ねりきり(寿)



エネルギー568kcal : たんぱく質 21.8g
脂質 11.9g : 炭水化物 94.1g : 食塩 2.5g

- 一月二日 昼食
- ◇赤飯
 - ◇盛り合わせ(ちくわ磯辺天、有頭えび、だし巻卵、かぼちゃ、アスパラ)
 - ◇ごま豆腐風
 - ◇ふきの煮浸し
 - ◇ねりきり(松)

お正月料理は、どうしても塩分が多くなってしまいます。おせち料理やお寿司以外の料理、和え物や煮物の塩分を減らすことで、減塩になるようこころがけましょう。当院では、和え物に減塩しょうゆを使ったり、しょうゆをドレッシングに変えたり、汁物をうす味にするなどして塩分を減らしました。

