



2月の行事食 ～減塩～



おしながき

- ◆ 巻き寿司 (5巻)
- ◆ いわしハンバーグ
- ◆ 春菊のおかか和え
- ◆ 茶碗蒸し (柚子風味)
- ◆ 卵ボーロ



エネルギー512kcal : たんぱく質 21.0g
脂質 7.1g : 炭水化物 92.0g : 食塩 2.6



減塩食は、春菊を減塩しょうゆに変え、茶碗蒸しは量を少し減らして塩分を減らしました。かつお節や柚子の香りで無理なく減塩で、おいしいお食事に仕上がりました。

