



の行事食 ～減塩～



ちらし寿司は常食と同じものを準備しました。その分、お吸い物の汁の量を半分にしたり、和え物のしょうゆの量を調整し、塩分を減らしました。イチゴなどの生果物や生野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムを体の外へ排出する働きがあります。



おしながき

- ◆ ひな祭り寿司
- ◆ かぶのそぼろ煮
- ◆ 菜の花の辛子和え
- ◆ お吸い物（生麩・みつば）
- ◆ いちご



エネルギー420kcal : たんぱく質 18.9g
脂質 5.0g : 炭水化物 78.0g : 食塩 2.1g