



の行事食 ～減塩～



おしながき

- ◆ 菜の花ちらし（鶏そぼろ、錦糸卵、桜でんぶ、菜の花）
- ◆ 天ぷら（海老、白身魚付）大根おろし
- ◆ 炊き合わせ（華茶巾、かぶ、人参、いんげん）
- ◆ お吸い物（花麩、みつば）
- ◆ ミックスフルーツ缶

減塩食は、天ぷらのしょうゆやお吸い物の量を減らして塩分を減らしました。ご飯にはしっかり味があり、お吸い物はみつばも入って香り良く美味しく仕上がりました。



エネルギー544kcal : たんぱく質 17.9g
脂質 11.0g : 炭水化物 95.5g : 食塩 2.7g