

7月
July

の行事食 ～減塩～



おしながき

- ◆ ちらし寿司
- ◆ 筑前煮
- ◆ 胡瓜の酢の物
- ◆ 七夕そうめん汁
- ◆ お星さまゼリー

エネルギー472kcal : たんぱく質 14.9g
脂質 7.2g : 炭水化物 88.9g : 食塩 2.4g

減塩食は酢の物のしょうゆを減らしたり、そうめんの汁を半分にして塩分量を調整しました。汁物は、味を薄くするより、汁の量を減らすと美味しいまま減塩できます。

