



8月の行事食 ～減塩～

おしながき

- ◆ 夏の香り寿司
- ◆ 天ぷらの盛り合わせ
- ◆ 法連草のわさび和え
- ◆ 煮奴
- ◆ 井村屋水ようかん

エネルギー567kcal : たんぱく質 18.3g
脂質 12.9g : 炭水化物 96.9g : 食塩 2.2g



減塩食は、ほうれん草のわさび和えのワサビを効かせたり、お吸い物を煮奴にして、塩分量を減らしつつ、美味しく食べていただけるように調整をしました。
お寿司には、みょうがやしば漬け、ゴマ、海苔など香りのある食材を使用しました。