

おしながき

- ◆ 赤飯
- ◆ 銀だら照り焼き
- ◆ 胡瓜の酢の物
- ◆ 茶碗蒸し柚子風味
- ◆ 上用饅頭

エネルギー557kcal : たんぱく質 21.3g
脂質 16.7g : 炭水化物 82.6g : 食塩 2.5g



の行事食 ～減塩～

減塩食は、酢の物の醤油をはぶいたり、茶碗蒸しの量を減らして塩分を調整しました。
味を薄くするだけでなく、量を減らしたりお酢をかきさせる事でも減塩ができるので、
おいしく食べられます。

