

10月  
October

の行事食 ～減塩～

Halloween



おしながき

- ◆ 栗ごはん
- ◆ 盛り合わせ
- ◆ 春菊の和え物
- ◆ みそ汁
- ◆ 練り切り（もみじ）

HALLOWEEN

栗ご飯は、常食と同じものです。和え物のしょうゆを減塩しょうゆにし、汁の量を半分にするこ  
とで、塩分を抑えています。薄味にするばかりではなく、汁の濃度は同じにして、量を減らすこ  
とでも摂取塩分量を減らすことができます。

エネルギー507kcal : たんぱく質 18.3g  
脂質 14.7g : 炭水化物 76.2g : 食塩 2.0g