

11月

の行事食 ～減塩～



おしながき

- ◆ **きのこごはん** (炊き込み)
- ◆ **銀ダラの西京焼き**
- ◆ **大根のゆず酢和え**
- ◆ **お吸い物**
- ◆ **フルーツ (りんご)**

エネルギー492kcal : たんぱく質 18.7g
脂質 16.4g : 炭水化物 71.8g : 食塩 2.2g

減塩食は、ゆず酢和えの塩をなくし、お吸い物の汁の量を半分にして塩分を減らしました。ゆずのように酸味のある果汁やさわやかな香りが少しでもあると、薄味でも美味しく食べられます。

