

12月 **の行事食** ~減塩~



- おしながき**
- ◆ バターライス
 - ◆ 鶏肉の赤ワインソース
 - ◆ キッシュ風オムレツ
 - ◆ お吸い物
 - ◆ クリスマスケーキ
- ポテト
ブロッコリー

クリスマスメニューでした。揚げ物やバターライスのおぶらの旨味で、薄味の物足りなさをカバー+メインのソースやスープを分量にして、味付けは普通食と変わりなく、塩分量を減らしています。
「美味しいものを少しだけ味わう」ことも減塩のポイントです。



エネルギー680kcal : たんぱく質 27.5g
脂質 25.2g : 炭水化物 86.5g : 食塩 2.5g