



1月

の行事食 ～減塩～



一月元旦 昼食

- ◆ 赤飯
- ◆ 黒ムツの幽庵焼き
- ◆ 煮しめ
- ◆ お吸物
- ◆ 白桃かん

エネルギー575kcal : たんぱく質 22.8g
脂質 15.0g : 炭水化物 86.8g : 食塩 2.8g



一月元旦 朝食

- ◆ 御飯
- ◆ 祝い肴
(かまぼこ、茶福豆、カニの重ね蒸し)
- ◆ ほうれん草の菊花和え
- ◆ あみえび佃煮
- ◆ お吸物

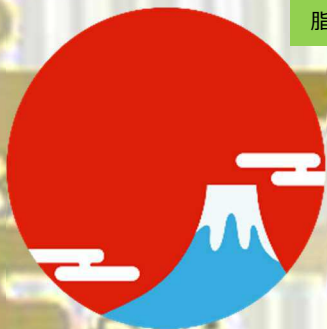
エネルギー524kcal : たんぱく質 21.4g
脂質 12.6g : 炭水化物 86.2g : 食塩 1.7g



一月二日 朝食

- ◆ 御飯
- ◆ おせち盛り合わせ
(伊達巻、黒豆、ちりめん山椒)
- ◆ 春菊のごま醤油和え
- ◆ 香の物
- ◆ みそ汁(白みそ仕立て)

エネルギー574kcal : たんぱく質 22.6g
脂質 13.4g : 炭水化物 96.1g : 食塩 2.0g



減塩食もお節料理を提供いたしました。汁物や煮物の量を減らしたり、和え物のしょうゆを少なくして減塩にしています。同じ味付けでも量を減らすと、おいしく減塩がしやすいです。

