



## の行事食 ～減塩～



- おしながき
- ◆ ゆかりご飯
  - ◆ そぼろ入り卵焼き  
付) 昆布豆
  - ◆ 菜の花のお浸し
  - ◆ いわしのつみれ汁
  - ◆ たまごボーロ

味付けご飯は塩分が減らしにくいいため、汁物の量を半分にして、お浸しの調味料を調整しています。醤油や塩が効いた煮豆は塩分が高いため、甘煮にすることで箸休めと減塩の一品となります。

エネルギー558kcal : たんぱく質 24.9g  
脂質 13.1g : 炭水化物 88.2g : 食塩 2.3g