

# 七夕行事食

常食



エネルギー668kcal、蛋白質 23.4g、脂質 15.6g、炭水化物 107.1g、塩分 3.7g

## ☆献立☆

- \* 御飯
- \* 豆乳茶碗蒸し(冷製)
- \* そうめん
- \* 天ぷら盛り合わせ(南瓜・アスパラガス・椎茸)
- \* お星さまキラキラゼリー

今年の七夕は、喉ごしのよい豆乳茶碗蒸しとそうめん到天ぷらをご用意致しました。

夏本番はこれからですが、みなさまお元気で過ごせますように…と願いを込めて作りました。



# 七夕行事食

減塩食



エネルギー563kcal、蛋白質 22.1 g、脂質 83g、炭水化物 98.6 g、塩分 2.6 g

## ☆献立☆

- \* 御飯
- \* 豆乳茶碗蒸し(冷製)
- \* そうめん
- \* 蒸し野菜のつゆ浸し(南瓜・アスパラガス・椎茸)
- \* お星さまキラキラゼリー



減塩食は、そうめんのめんつゆを減塩に、蒸し野菜をお浸しにすることで塩分を抑えましたが、しっかり味が絡むので減塩食でもおいしくいただきました。

