

旬彩メニュー

お品書き

焼き鯖ご飯
蓮根つくね
鱈ブロッコリーポテト焼き
大根ステーキきのこソース
蕪コンソメ煮
焼きエリンギと小松菜のマリネ
ごぼうスープ
りんご蒸しパン

今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に育まれた栄養たっぷりの旬の食材を食べて、一日も早く元気になって下さい。



きのこは、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食材です。

きのこは、ビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。

ビタミンB₁は糖質の代謝や疲労回復に、ビタミンB₂は脂質の代謝や健康な肌にする効果があります。食物繊維は、便秘の予防や改善に効果があることで知られています。

食べごたえがあって満腹感を得やすいきのこを毎日の食事に上手に取り入れてみましょう。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

★焼き鯖ご飯

(塩分 0.87 g)

- ・しそやすりごまで味にアクセントを持たせています。

★焼きエリンギと小松菜の柚子マリネ (塩分 0.2 g)

- ・柑橘類の酸味、酢を活用しています。
- ・柚子やレモン、スダチなどの酸味には塩分を引き立て減塩を助けてくれます。

減塩を続けていくために・・・

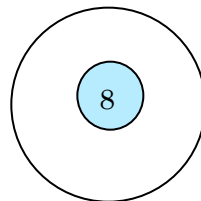
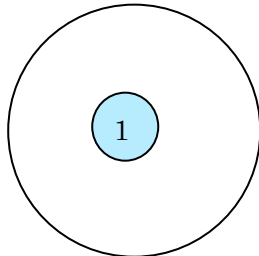
食塩以外にも、酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、料理をおいしくいただく方法はいろいろあります。

でも、ストレスを感じたら、好きな味のものを一品、いつもより少なめの量で食卓に添えてひと休み。気持ちを楽にして、無理なく続けましょう。





2	3	4
5	6	7



①焼き鯖ご飯		④蕪コンソメ煮		⑦リンゴ蒸しパン	
鯖	25	カブ	25	ホットケーキミックス	8
人参	10	白ねぎ	2	卵	1
しそ	1	もみじ人参	10	砂糖	1.5
生姜	1	コンソメ	0.6	牛乳	7
塩	0.4	⑤焼きエリンギと小松菜のマネ		油	0.5
醤油	2	エリンギ	20	りんご	5
だし	1	小松菜	15	砂糖	11
白ごま	1	柚子	3	レモン汁	0.5
②大根ステーキ		酢	2	水	2
大根	30	オリーブオイル	1	⑧	
マーガリン	1	砂糖	1	ごぼう	10
椎茸	10	食塩	0.2	人参	10
えのき	10	⑥鯖ブロックポテト焼き		玉ねぎ	10
酒	1	鯖	20	だし汁	65
醤油	1	じゃが芋	10	酒	1
オスターソース	0.3	ブロッコリー	5	みりん	1
葉ねぎ	1	粉チーズ	0.5	塩	0.2
銀杏	3	マヨネーズ	2	薄口しょうゆ	2
③蓮根つくね		オリーブ油	0.5	三つ葉	1
蓮根	15				
鶏ミンチ	15				
白ねぎ	2				
片栗粉	0.5				
油	0.5				
砂糖	1				
みりん	1				
醤油	1.5				
豆板醤	0.2				
しそ	0.5				
スダチ	5				