

旬彩メニュー

お品書き

中華風炊込みご飯

鮭ピカタ

かぼちゃ味噌グラタン

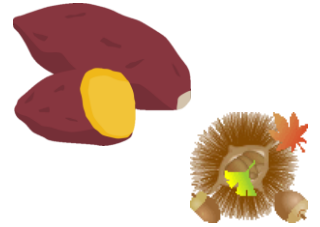
青梗菜と海老の酢味噌かけ

ごぼうかば焼き風

大学芋

れんこんスープ

りんご寒天



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、1日も早く元気になってくださいね。



さつまいも

さつまいもにはビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。本来熱に弱い性質を持つビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。食物繊維には、便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの効果もあります。

60℃程度でゆっくり加熱することで、さつまいもの甘味をより引き出すことができますよ。

本日の減塩ポイント

鮭ピカタ【塩分:0.1g】

サケの下味には塩を使わず、こしょうのみ使用しています。また、味付けは最後のケチャップのみです。舌に触れる、料理の表面に味を付けるのがポイントです！

かぼちゃ味噌グラタン【塩分:0.21g】

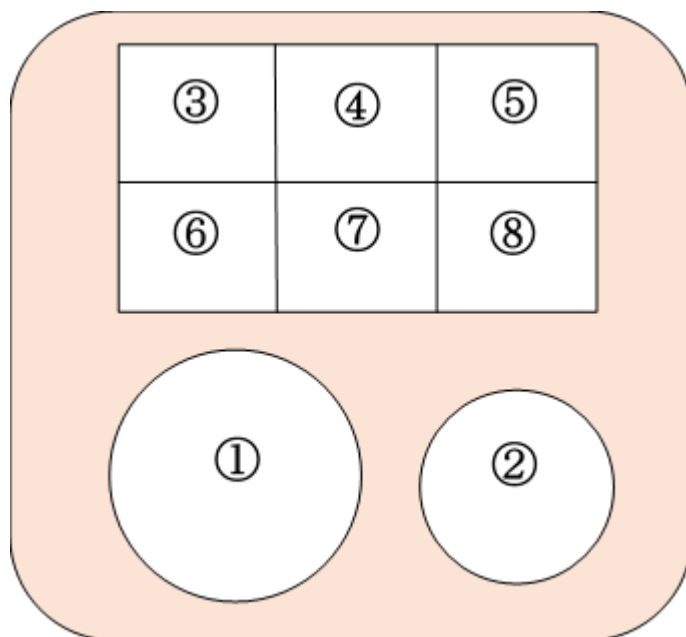
チーズは使わずパン粉に焦げ目をつけて仕上げました。香ばしさも減塩には効果的です。旬の食材を使い、素材のうま味を活かすのも減塩のポイントですよ。

料理すべてが薄味では味気のない食事になってしまいます。

1食の中で味付けにメリハリをつけるのも減塩のポイントですよ。

酸味、スパイス、香味野菜などを利用して美味しく減塩していきましょう。





| ①中華風炊込みご飯 | | ③かぼちゃグラタン | | ⑥ごぼうかば焼き風 | |
|-----------|-----|---------------|-----|-----------|-----|
| とりもも | 20 | かぼちゃ | 30 | ごぼう | 20 |
| 人参 | 5 | たまねぎ | 10 | 片栗粉 | 2 |
| しいたけ | 5 | オリーブ油 | 0.5 | 油 | 0.5 |
| きくらげ(乾) | 0.3 | 小麦粉 | 2 | 砂糖 | 1 |
| ごま油 | 0.5 | 牛乳 | 10 | みりん | 2 |
| しょうゆ | 2 | 味噌 | 1.5 | こいくちしょうゆ | 2 |
| オイスターソース | 3 | パン粉(乾燥) | 0.5 | ごま(白) | 0.3 |
| 鶏がらスープの素 | 0.3 | パセリ | 適量 | | |
| 酒 | 2 | | | | |
| みりん | 2 | | | | |
| ぎんなん | 2つ | | | | |
| | | | | | |
| ②れんこんスープ | | ④青梗菜と海老の酢味噌かけ | | ⑦鮭ピカタ | |
| れんこん | 20 | 青梗菜 | 15 | さけ | 20 |
| しめじ | 10 | えび | 1尾 | こしょう | 0.1 |
| 人参 | 5 | 白味噌 | 3 | 小麦粉 | 4 |
| コンソメ | 0.8 | 砂糖 | 2 | 卵 | 4 |
| しょうゆ | 1 | 酢 | 4 | 油 | 0.5 |
| こしょう | 0.1 | | | ケチャップ | 2 |
| ねぎ | 適量 | | | パセリ | 適量 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | ⑤大学芋 | | ⑧りんご寒天 | |
| | | さつまいも | 30 | りんご | 20 |
| | | 油 | 4 | 砂糖 | 2 |
| | | 砂糖 | 4 | 水 | 30 |
| | | 水 | 2 | 砂糖 | 2 |
| | | ごま(黒) | 0.5 | 寒天 | 0.4 |
| | | | | レモン果汁 | 少々 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

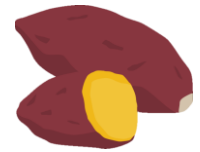
旬彩メニュー

お品書き



さつま芋ごはん

さんまのマリネ



れんこんつくね

なすのキッシュ

柿とかぶの胡麻なます

南瓜のハニーチップス

舞茸のポタージュ



生八つ橋

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、1日も早く元気になってくださいね。



さんま



さんまに含まれるDHAやEPAには、血中の中性脂肪や、悪玉コレステロールを減らす効果があります。EPAには、血液をサラサラにする効果もあり、動脈硬化や心筋梗塞の予防に効果的です。DHAやEPAといった不飽和脂肪酸はさんまのような青魚と一部の赤身魚に多く含まれます。さんまのほかに、マグロ、ぶり、さば、ウナギ、いわしなどに多いです。

9月から11月が最盛期となり、この時期のさんまは、1年のうちで1番脂が乗っていて大変美味しくいただけます。

本日の減塩ポイント

【れんこんつくね】 塩分 0.2 g

つくねにれんこんと生姜のみじん切りを入れて食感と風味を良くしています。表面のタレのみで味付けすることで減塩につながります。

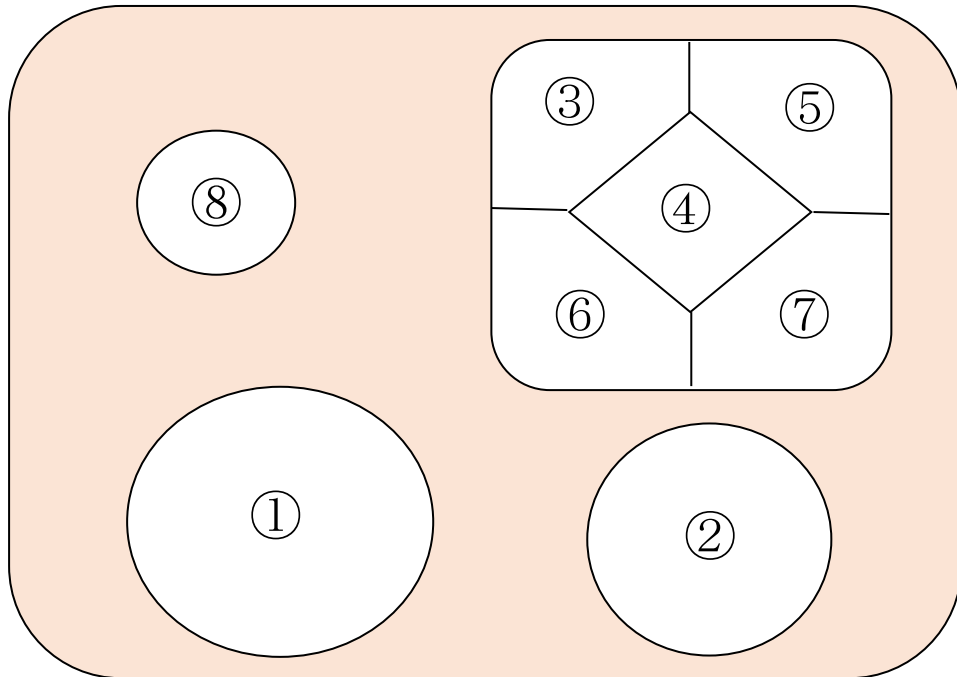
【柿とかぶの胡麻なます】 塩分 0.18 g

なますにすりごまを合わせることで香ばしさが増し、薄味でもおいしく食べられます。鷹の爪も彩りと味のアクセントにおすすめです。

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。

味付けを**和洋折衷**にしたり、**緩急**をつけて**楽しみながら...**が減塩のポイントです。





| | | | | | |
|------------------|------|--------------------|------|-----------------|-----|
| ①さつま芋ごはん | | ④れんこんつくね | | ⑦なすのキッシュ | |
| さつま芋 | 30 | れんこん | 20 | なす | 20 |
| 酒 | 2 | 鶏ミンチ | 25 | 玉ねぎ | 5 |
| 塩 | 0.8 | 豆腐 | 10 | エビ | 10 |
| 黒ごま | 0.5 | 生姜 | 0.5 | 卵 | 15 |
| ②舞茸のポタージュ | | 片栗粉 | 1 | 牛乳 | 10 |
| 舞茸 | 20 | 油 | 0.5 | こしょう | 0.1 |
| 玉ねぎ | 20 | 砂糖 | 0.8 | 薄力粉 | 3 |
| おろしにんにく | 0.3 | みりん | 1 | オリーブ油 | 0.5 |
| オリーブ油 | 0.5 | 濃口しょうゆ | 1 | パセリ | 0.5 |
| 豆乳 | 50 | しそ | 0.5 | ケチャップ | 2 |
| コンソメ | 0.5 | ぎんなん | 3粒 | ⑧生八つ橋 | |
| 塩 | 0.15 | ⑤南瓜のハニーチップス | | 上新粉 | 6 |
| 黒こしょう | 0.1 | 南瓜 | 25 | 白玉粉 | 3 |
| ③さんまのマリネ | | 油 | 3 | 水 | 9 |
| さんま | 25 | はちみつ | 3 | 砂糖 | 4 |
| 薄力粉 | 2 | だし割り醤油 | 0.8 | シナモン | 0.8 |
| オリーブ油 | 1 | ごま | 0.3 | つぶあん | 8 |
| 玉ねぎ | 3 | ⑥柿とかぶの胡麻なます | | きな粉 | 3 |
| 赤パプリカ | 2 | かぶ | 25 | | |
| カイワレ | 1 | 柿 | 10 | | |
| 砂糖 | 1 | 塩 | 0.1 | | |
| 酢 | 3 | 砂糖 | 2 | | |
| だし割り醤油 | 2 | 酢 | 4 | | |
| すだち | 5 | だし割り醤油 | 1 | | |
| | | ごま | 1 | | |
| | | 鷹の爪 | 0.01 | | |