

旬彩メニュー

お品書き

散らし寿司



天ぷら盛り合わせ

大豆煮付け

お吸い物



果物

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。



節分



今では12月31日が大晦日、1月1日が元旦で新年の始まりとなる日ですが、その昔では立春が新年の始まりでした。そのため、立春の前日である節分が大晦日だったのです。1年を締めくくる節分は、その年でも特に重要な日です。来る新年に向け、厄や災難をお祓いする行事が行われており、これが豆まきの由来になったと言われています。

今年の恵方は北北西です。 福山循環器病院 栄養管理課

本日の減塩ポイント

【天ぷら】 塩分 0.1g

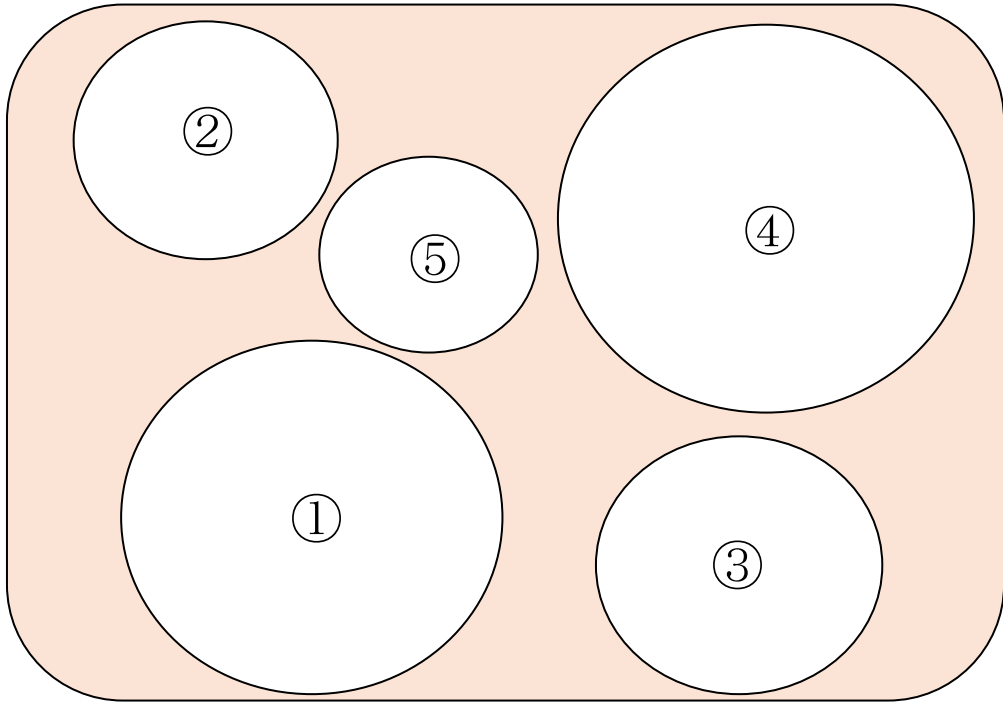
天ぷらに味付けはしていません。
天つゆや塩などの代わりにレモンや酢橘などの柑橘類でさっぱり食べられます。

【散らし寿司】 塩分 0.9g

お寿司は酢飯の中に塩がたくさん入っており注意が必要です。今回はうまみのある干し椎茸やだしわりしょうゆを使うなどして減塩の工夫をしています。

旬の野菜は、素材そのものの味が良いので味付けを濃くしなくても美味しく食べることができます。香辛料の辛味でメリハリをつけたり、酸味や香味野菜で薄味料理を引き立てたり、美味しく無理なく減塩を続けていきましょう。





① 散らし寿司		③ 豆腐のお吸い物	
あさり	20	豆腐	25
人参	15	乾燥わかめ	0.3
乾燥しいたけ	3	だし汁	65
砂糖	1	しょうゆ	2
だしわりしょうゆ	2	食塩	0.2
だし	0.3	みつば	1
砂糖	3	レモン	10
酢	15	④ 天ぷら	
食塩	0.3	エビ	40
菜の花	10	たけのこ	10
卵	8	しいたけ	10
油	1	しそ	1 枚
② 大豆煮付		天ぷら粉	10
大豆	10	油	12
人参	10	レモン	10
糸目昆布	1	⑤ 果物	
砂糖	3	イチゴ	40
しょうゆ	3	キウイ	15
だし	0.3		