

旬 彩 メ ニ ュ ー

お品書き

ちらし寿司
さよりの梅しそ天ぷら
菜の花グラタン
三色マッシュポテト
茗竹煮
蛤のお吸い物
ロールケーキ



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。



ひな祭り



元々は紙や布切れで作った簡素な人形に自分の厄や災いを背負ってもらい、川や海に流す行事である「流し雛」。それが平安時代の紙で出来た着せ替え人形で遊ぶ「ひいな遊び」と結びついたのが「雛祭り」。江戸時代には川に流さずに飾るスタイルに変化し、女の子の初節句をお祝いする形が生まれました。子どもの成長と幸せを願う心がお雛様に込められています。

福山循環器病院 栄養管理課

本日の減塩ポイント

【さよりの梅しそ天ぷら】 塩分 0.2 g

梅肉と青しそを巻いた天ぷらです。衣には塩を入れていないため、塩分カットにつながります。
物足りない場合はレモン果汁がオススメです。

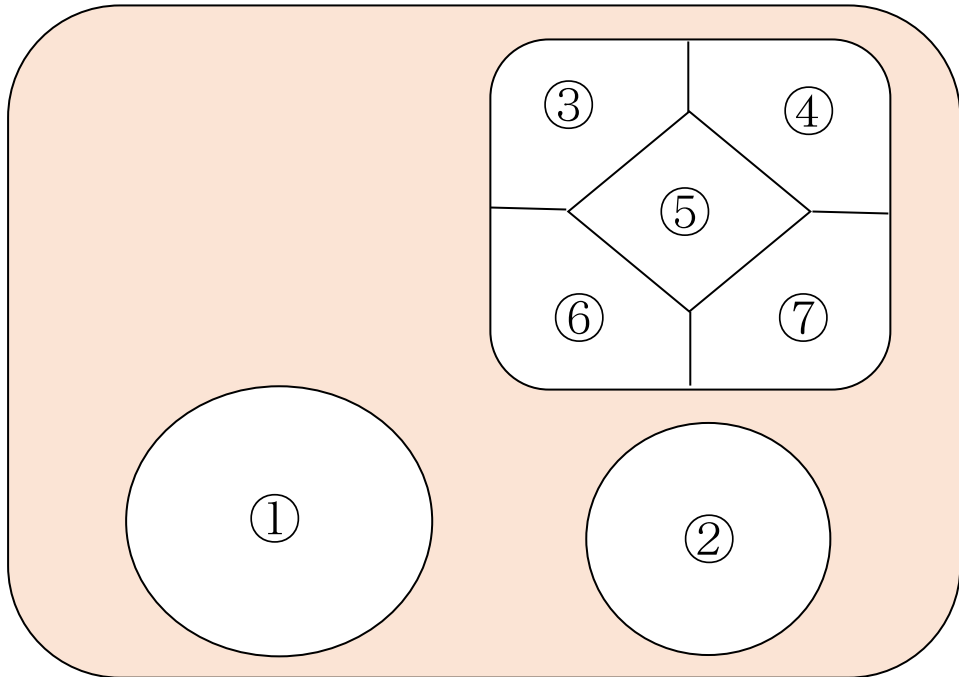
【三色マッシュポテト】 塩分 0.11 g

バター風味と少量の塩、こしょうで味を整えています。香辛料で薄味をカバーすることも減塩のポイントです。

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散らし寿司		④菜の花グラタン		⑦ロールケーキ	
ブラックタイガー	15	菜の花	15	卵	20
人参	15	鶏もも	10	砂糖	2
干し椎茸	3	絹ごし豆腐	15	薄力粉	3
砂糖	1	卵	5	生クリーム	7
醤油	2	マヨネーズ	3	砂糖	1
だし	0.3	塩	0.1	抹茶	0.01
卵	8	こしょう	0.1	いちご	1個
砂糖	3	とろけるチーズ	1.5		
酢	15	⑤さよりの梅しそ天ぷら			
塩	0.3	さより	20		
れんこん	8	しそ	1枚		
菜の花	5	梅肉	0.5		
②蛤のお吸い物		てんぷら粉	4		
はまぐり	1個	揚げ油	5		
花ふ	1枚	レモン	5		
みつば	2	リーフレタス	1.5		
塩	0.1	⑥若竹煮			
醤油	2	たけのこ	25		
だし汁	65	生わかめ	4		
③三色マッシュポテト		花人参	10		
じゃがいも	35	砂糖	1		
たまねぎ	3	酒	1		
牛乳	5	醤油	1.5		
無塩バター	1	だし	0.2		
こしょう	0.1	木の芽	1枚		
塩	0.1				
ほうれん草	3				