

旬 彩 メ ニ ュ ー

お品書き

ちらし寿司

そうめん汁

天ぷら(きす、なす、しいとう)

オクラ肉巻き

ズッキーニのごまみそ炒め

冬瓜そぼろあんかけ

そうめん南瓜酢の物

七夕ゼリー



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。



七夕



2つの星が天の川を挟んで一番輝く日。笹の節句ともいい
ます。笹は、冬場でも青々と育つ生命力があることから、神聖
なものとして扱われていたそうです。また、まっすぐ天に向
かって伸びていくことから、願いが届くようにという意味も
あり、短冊をつるすようになったそうです。

皆さんの願い事が叶いますように☆

本日の減塩ポイント

天ぷら 【塩分：0g】

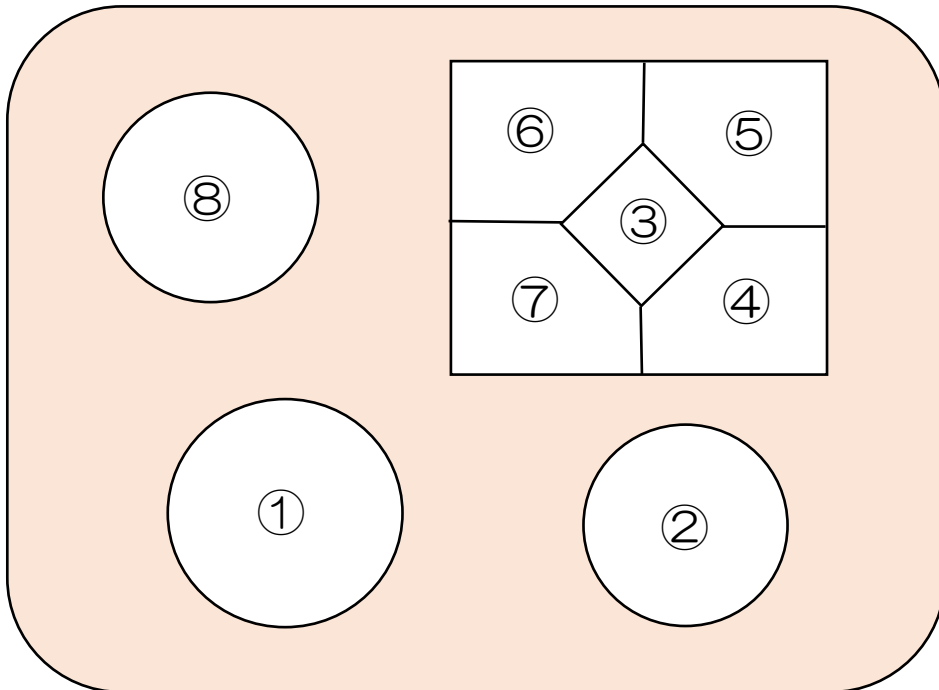
レモンを絞ることで、味付けなしでもおいしく食べることができます。揚げたてを食べるとさらにおいしくいただけます。

冬瓜そぼろあんかけ 【塩分：0.2g】

しょうがを入れることで、味にアクセントをつけています。あんかけにすることで味を絡めやすくするのも減塩のポイントです。

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おい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して、おいしく無理なく減塩を続けていきましょう。





①ちらし寿司		③天ぷら		⑥冬瓜そぼろあんかけ	
にんじん	10	きす	30	冬瓜	40
れんこん	10	ししとう	10	鶏ひき肉	10
しいたけ(乾燥)	1	なす	10	枝豆	5
しょうゆ	2	てんぷら粉	5	しょうゆ	1.5
砂糖	1	油	5	だしわりしょうゆ	1
だし	0.3	レモン	5	砂糖	1
卵	10	④オクラ肉巻き		だし	0.5
油	1	豚もも	20	おろししょうが	0.5
にんじん	20	オクラ	10	片栗粉	0.5
いんげん豆	10	こしょう	0.1	⑦そうめん南瓜酢の物	
酢	15	だしわりしょうゆ	2	そうめん南瓜	20
砂糖	3	ごま油	0.5	きゅうり	10
塩	0.4	梅肉	0.5	酢	3
②そうめん汁		ミニトマト	10	砂糖	1
そうめん(乾燥)	5	⑤ズッキーニのごまみそ炒め		だしわりしょうゆ	1
麩	2	ズッキーニ	25	⑧七夕ゼリー	
みつば	2	ぶなしめじ	10	牛乳	20
だし	65	ごま油	0.5	砂糖	3
しょうゆ	2	赤みそ	2	ゼラチン	0.3
塩	0.2	みりん	1	水	20
		白ごま	0.5	砂糖	2
				ブルーハワイ	2
				ゼラチン	0.3
				キウイフルーツ	10