

お品書き

旬 彩 メ ニ ュ ー

焼き鯖寿司

豚肉となすのロール焼き

小松菜と卵のサラダ

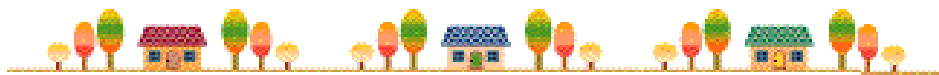
しめじとひじきの白和え

胡瓜と塩昆布の中華風

大根のくず煮

なめこの赤だし

さつま芋豆乳プリン



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、1日も早く元気になってくださいね。

なす

紫色の皮にはポリフェノールの一種で、抗酸化作用のあるナスニンが豊富に含まれ、活性酸素の生成を抑える働きがあります。老化やがん予防・コレステロール値の低下が期待できます。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

小松菜と卵のサラダ【塩分 0.16g】

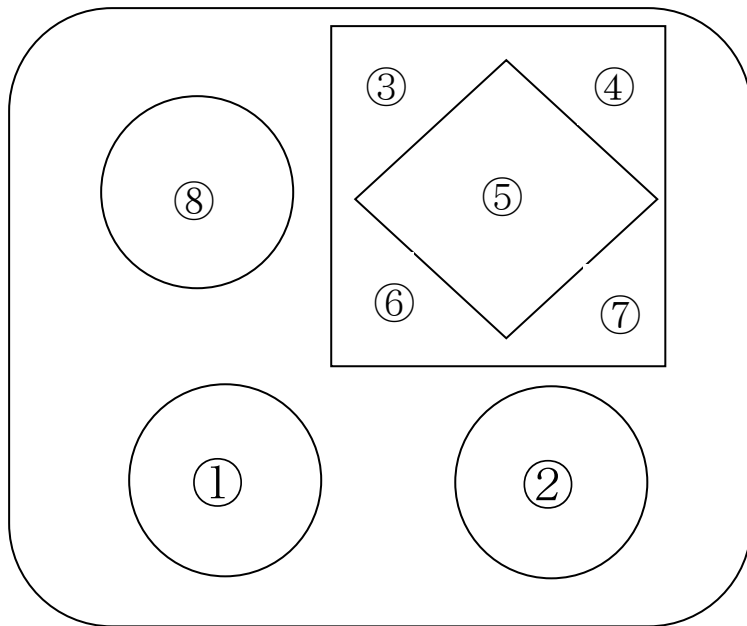
マヨネーズはカロリーが高いので、敬遠されやすい調味料です。しかし、塩やしょうゆに比べると塩分は少ないため、減塩食には強い味方です。他の調味料と上手に組み合わせて、減塩に取り組みましょう。

大根のくず煮【塩分 0.23g】

調味料にとろみを付けることにより、少ない塩分を無駄なく使うことができます。減塩食には欠かせない調理方法です。

今日は旬彩メニューで品数は多くなっていますが、1日の塩分はいつも通り「**6g未滿**」です。酸味や香味野菜を利用して楽しみながら減塩に取り組んで下さいね。





| ①焼きさば寿司 | | ④小松菜と卵のサラダ | | ⑦胡瓜と塩昆布の中華風 | |
|--------------|-----|--------------|-----|-------------|------|
| さば | 30 | 小松菜 | 30 | 胡瓜 | 30 |
| 酒 | 2 | 赤パプリカ | 5 | 塩 | 0.01 |
| 生姜 | 5 | 卵 | 10 | 塩昆布 | 1 |
| 砂糖 | 3 | 粒マスタード | 0.5 | きくらげ | 0.5 |
| 酢 | 15 | マヨネーズ | 5 | にんにく | 0.3 |
| 塩 | 0.3 | 黒こしょう | 少々 | だししょうゆ | 1 |
| 白ごま | 2 | | | ごま油 | 0.5 |
| しそ | 2 | | | 七味 | 少々 |
| ②なめこの赤だし | | ⑤豚肉となすのロール巻き | | ⑧さつま芋豆乳プリン | |
| なめこ | 15 | 豚肉 | 15 | さつま芋 | 30 |
| えのき | 10 | なす | 15 | 豆乳 | 30 |
| 三つ葉 | 2 | しそ | 1 | 砂糖 | 3 |
| 赤味噌 | 3 | 味噌 | 2 | ゼラチン | 0.8 |
| だし汁 | 65 | みりん | 2 | | |
| | | レモン | 5 | | |
| | | プチトマト | 10 | | |
| ③しめじとひじきの白和え | | ⑥大根のくず煮 | | | |
| 豆腐 | 15 | 大根 | 30 | | |
| ひじき | 1 | 酒 | 1 | | |
| 人参 | 5 | 砂糖 | 1 | | |
| しめじ | 10 | みりん | 1 | | |
| 砂糖 | 1 | だししょうゆ | 2 | | |
| 白味噌 | 2 | 片栗粉 | 1 | | |
| だししょうゆ | 1 | ねぎ | 2 | | |
| 白ごま | 0.3 | えび | 15 | | |