

旬彩メニュー

お品書き

ひき肉と生姜の炊き込みごはん

鱈と白菜のグラタン

れんこんシュウマイ

ごぼうと桜エビのかき揚げ

里芋ゆずおろし煮

白ねぎ柚子胡椒和え

かぶの豆乳スープ

紅茶のりんごケーキ



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。

かぶ



春の七草のひとつで「かぶら」とも呼ばれ、聖護院かぶ・金町小かぶなど、さまざま種類があります。根には、ビタミン類のほかに消化酵素アミラーゼが含まれ、葉のほうには、カロテン、ビタミンCがたっぷりなので、捨てずに使いましょう。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

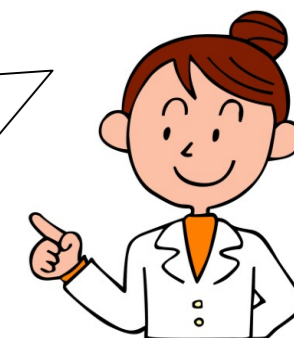
ごぼうと桜エビのかき揚げ【塩分 0.03g】

塩は入れなくても、桜エビの風味で薄味を感じることなく美味しくいただけます。食べる時にも卓上調味料が欲しいところですが、レモン汁だけにすれば塩分大幅カットです。揚げたてを食べると、さらにおいしさアップです!!

れんこんシュウマイ【塩分 0.3g】

エビの塩味とごま油の風味があるため、下味は付けていません。れんこんを粗みじんにするすることで、触感を楽しむこともできます。今日はポン酢にしていますが、辛子しょうゆでも美味しくいただけます。

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未満」です。香辛料やレモンの酸味を利用して、楽しみながら減塩に取り組んで下さいね。





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。香辛料やレモンの酸味を利用して、楽しみながら減塩に取り組んで下さいね。

