

## お品書き

# 旬彩メニュー

鮭とまいたけの混ぜご飯

なすハンバーグ

サバの香味ソースかけ

きのこイタリアンソテー

小松菜ミモザサラダ

大根くず煮

えのきとれんこんのスープ

スイートポテトまんじゅう



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。

れんこん



「見通しがきく」ことから、昔からお正月などに欠かせない縁起のいい野菜とされてきました。はすの地下茎で、ビタミンCとでんぷんを豊富に含んでいます。形がふっくらして、全体に傷がなくクリーム色のものが良品。あまり白いものは漂白してあるので避けましょう。

福山循環器病院 栄養管理課

## 今日の減塩ポイント

### サバの香味ソースかけ【塩分 0.29g】

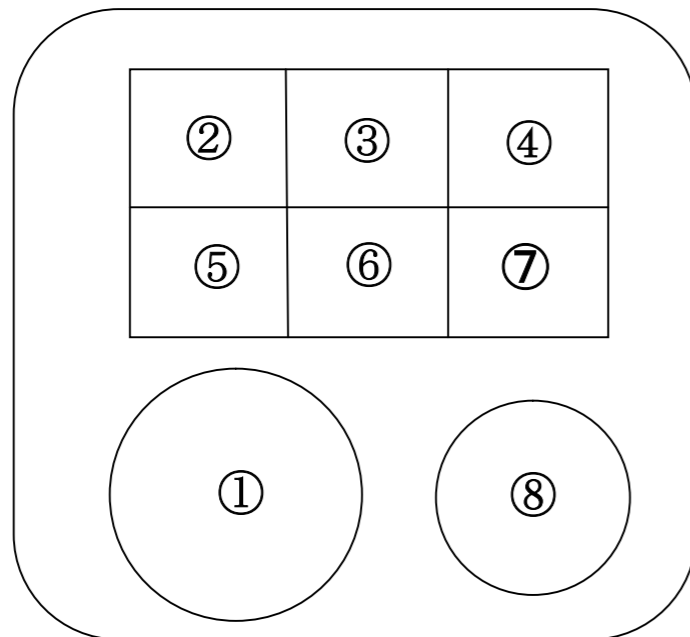
ソースの中には生姜・にんにく・白ねぎを入れ、味付けも酢を効かせています。ごま油の風味も薄味をカバーしてくれます。香味野菜や酸味は減塩食の強い味方です。上手に利用していきましょう。

### 大根くず煮【塩分 0.21g】

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。こちらにも薬味として生姜を使用しています。

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。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。





<b>①鮭と舞茸の混ぜごはん</b>		レモン・パセリ	5・0.3	<b>⑦スイートポテト饅頭</b>	
鮭	25	ソース・ケチャップ	1.5・1.5	さつまいも	30
舞茸	20	<b>④小松菜ミモザサラダ</b>		牛乳	2
酒	2	小松菜	30	砂糖	1
しょうゆ	2	赤パプリカ	10	マーガリン	1
だし	0.3	卵	8	卵黄・シナモン	1・少々
塩	0.3	マヨネーズ	5	あんこ	8
三つ葉	2	からし	0.2	みりん	1
<b>②大根くず煮</b>		酢	0.5	だししょうゆ	1
大根	30			卵黄・ごま	0.5・0.2
だし	0.3	<b>⑤きのこイタリアンソテー</b>		<b>⑧えのきとれんこんのスープ</b>	
酒	1	エリンギ	25	えのき	20
砂糖	1.5	しめじ	少々	れんこん	20
だししょうゆ	2	ブナピー	15	だし汁	60
みりん	2	オリーブ油・バジル	1・少々	酒	2
えび	10	にんにく・塩	0.2・0.2	だししょうゆ	2
片栗粉	1	だししょうゆ	1	中華だし	0.5
おろし生姜	1	<b>⑥さば香味ソースかけ</b>		ねぎ	2
<b>③なすハンバーグ</b>		さば	30		
なす	20	にんにく	0.2		
鶏ミンチ	15	生姜	2		
玉ねぎ	15	白ねぎ	2		
白ねぎ	2	だししょうゆ	2.5		
卵	1	ごま油	1		
片栗粉	1	砂糖・酢	2・6		
こしょう・油	少々・0.5	ミニトマト・レタス	10・2		