

お品書き

旬 彩 メ ニ ュ

秋刀魚ごはん

豚肉と白菜の重ね蒸し

鮭のきのこガーリックソース

なすとトマトのチーズ焼き

れんこんと椎茸のきんぴら

大根サラダ

きのこ坦々スープ



りんごヨーグルトゼリー

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。

大根



大根は古事記にも登場するほど、日本では古くから食べられており、現在も、もっとも多く栽培されている野菜です。ビタミンC・でんぷん質分解酵素のアミラーゼが豊富で、秋から冬に甘みが強くなります。くせがないため、サラダ・煮物・炒め物など、色々な料理に使えるため便利な野菜です。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

鮭のきのこガーリックソースかけ【塩分 0.23 g】

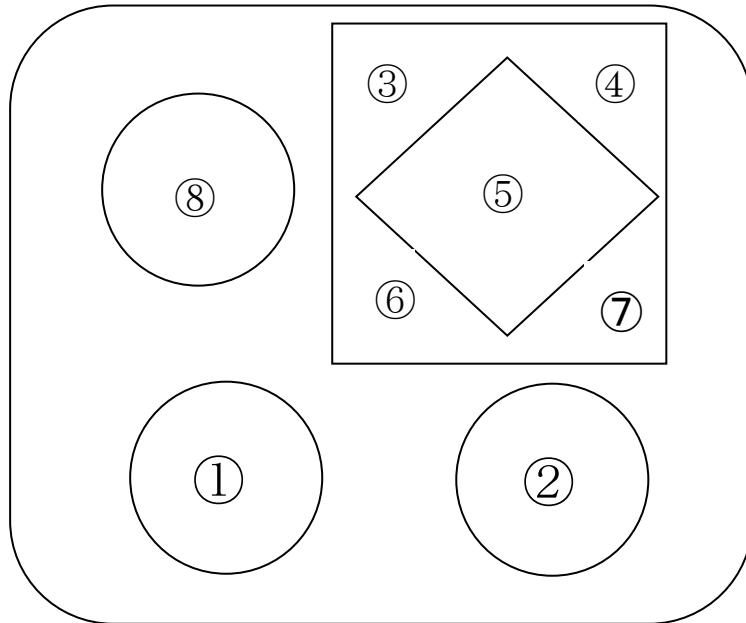
きのこの味付けは塩ですが、にんにくとバジルの風味が、薄味をカバーしてくれます。こしょうも効かせていますので、さらに減塩効果大です！

大根サラダ【塩分 0.14 g】

マヨネーズは他の調味料に比べると塩分が少なくなっています。しょうゆ小さじ 1 杯の塩分は約 1 g ですが、マヨネーズは 0.1 g です。上手に組み合わせると減塩食の強い味方の調味料です。しかし、カロリーはしっかりあります。使い過ぎには注意してくださいね！

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「**6 g 未満**」です。香味野菜や酸味を利用して、楽しみながら減塩に取り組んで下さいね。





①さんまごはん		④鮭きのこガーリックソース		⑦大根サラダ	
さんま・酒	20・2	鮭・オリーブ油	20・0.3	大根	20
生姜	5	エリンギ	15	貝割れ	2
酒・塩	2・0.2	おろしにんにく	0.3	赤パプリカ	1
しょうゆ	3	オリーブ油	0.5	コーン	2
ぎんなん	5	塩・こしょう	0.2・少々	塩	0.05
②きのこ坦々スープ		バジル	少々	粒マスタード	0.5
豚肉ミンチ	10	さつまいも	15	マヨネーズ	4
えのき	20	⑤豚肉と白菜の重ね蒸し		酢	0.5
しめじ	10	豚肉	15		
ぶなピー	10	白菜・こしょう	30・少々		
ごま油	0.5	味噌	1.5		
にんにく	0.3	みりん	2		
中華あじ	0.2	砂糖	0.5		
豆板醤	0.2	ゆずこしょう	0.2		
だししょうゆ	1	ねぎ	2		
味噌・こしょう	1.5・少々	⑥れんこんと椎茸きんぴら		⑧りんごヨーグルトゼリー	
豆乳・白ごま	40・1	れんこん	20	ヨーグルト	30
ねぎ	2	椎茸	10	牛乳	10
③なすとトマトのチーズ焼き		人参	5	砂糖	1
なす	20	ごま油	1	ゼラチン	0.4
プチトマト	20	みりん	1	りんご	30
チーズ	2.5	砂糖	2	砂糖	2
油・こしょう	0.3・少々	だししょうゆ	2	シナモン	少々
ソース	1	だし	0.3	レモン汁	少々
ケチャップ	2	七味	少々		
青のり	少々	白ごま	0.5		