

お品書き

旬 彩 メ ニ ュ ー

散らし寿司
天婦羅盛り合わせ
大豆煮付
里芋まんじゅう
かぶの柚子和え
なめこおろし
大根エビ詰めあんかけ
豆乳きなこムース



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。

節分



節分とは、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指しますが、特に新年の始まりに相当する「立春」の前日にあたる節分がもっとも重要視されたため、現在では「節分」というと、春の節分を指すようになったと言われています。2018年の恵方は南南東です。

福山循環器病院 栄養管理課

今日の減塩ポイント

散らし寿司 【塩分 0.45g】

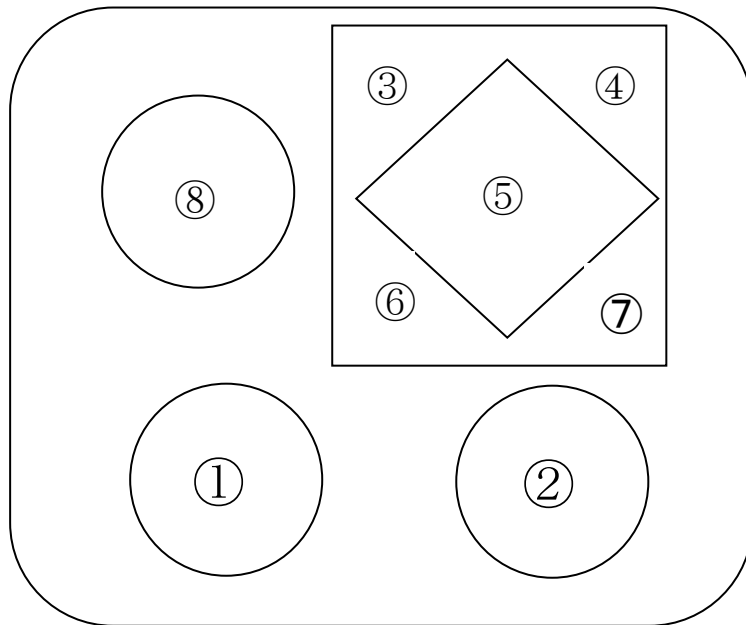
お寿司はカロリーが少ない健康食だと思いませんか?実は意外にも酢めしの中に塩が多く入っており、注意が必要な料理です。今日は酢めしに調味料だけでなく、旨みのある干し椎茸とごまの風味を加え、薄味をカバーしています。にぎり寿司を食べる時のしょうゆも少なめにしてくださいね。

天婦羅 【塩分 0.15g】

鯛は梅肉風味にしていますが、その他の食材に味は付けていません。レモンを添えていますので、酸味を利用して召し上がってくださいね。揚げたてを食べると、さらに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未滿**」です。旨みや酸味を利用して、楽しみながら減塩に取り組んで下さいね。





①散らし寿司		⑤天ぷら		⑦なめこおろし	
人参	15	いわし	25	大根	30
干し椎茸	3	梅肉・しそ	0.5	なめこ	15
砂糖・だし	1・0.3	しそ	1	三つ葉	1
だししょうゆ	1	たけのこ	10	砂糖	1
白ごま	1	たらの芽	5	酢	5
砂糖・酢・塩	2・15・0.3	油	適量	だししょうゆ	1
焼きのり	少々	天ぷら粉	7		
えんどう	5	レモン			
卵・油	10・0.3				
②大根エビ詰めあんかけ		⑥大豆煮付		⑧豆乳きなこムース	
大根・大根葉	50・2	大豆	5	豆乳	20
エビすり身・酒	15・2	人参	5	きなこ	3
片栗粉・塩	0.5・0.2	糸目昆布	0.5	砂糖	3
だししょうゆ	2	こんにゃく	10	生クリーム	8
みりん・片栗粉	1・1.5	ピース	5	ゼラチン	0.4
③里芋まんじゅう		砂糖	2	抹茶	少々
里芋・片栗粉	30・3	だししょうゆ	3		
みりん・砂糖	1・1.5	だし	0.3		
だししょうゆ	2				
片栗粉	0.5				
しそ・エビ	1・5				
④かぶ柚香和え					
かぶ・塩	25				
ラディッシュ・カイワレ	3・1				
砂糖・酢	2・5				
ゆず・ゆず汁	0.5・2				