

# 旬彩メニュー

## お品書き



大根ご飯

鮭コロッケ

たらとかぶのグラタン

れんこんしゅうまい

カリフラワーナムル

白菜梅和え

もやしスープ

いちごムース

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。

### 大根



一年中出回っている大根ですが、秋から冬が旬です。寒い時期のものはみずみずしく、甘みが増しています。大根の辛みには、胃液の分泌を高め消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれています。

持ってみて、ずっしりと重みがあり、まがっていないもの、色が白くて皮のきめが細かく、ツヤとハリがあるものを選びましょう。

福山循環器病院 栄養管理課

# 今日の減塩ポイント

## 鮭コロッケ (塩分 0.23 g)

ソースは少しだけかけてありますが、コロッケの中には塩を入れないことで塩分を控えることができます。レモンをかけて、さっぱり食べるのもオススメです。

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。香味野菜やレモン汁等の酸味を利用して減塩に取り組んでくださいね。

