

健康減塩メニュー

お品書き

小盛り・大盛りを
ご希望の場合は
お申し付け下さい

- ◆ しらすと枝豆ご飯
- ◆ 鶏唐揚げのおろしあんかけ
- ◆ 青菜のからし和え
- ◆ カラフルマリネ
- ◆ いろいろキノコの味噌汁
- ◆ 手作りかぼちゃプリン

今年度の健康メニューは、鶏唐揚げのおろしあんかけ献立です。

日本人の食事摂取基準 2025 では、食塩目標量は 1 日男性 7.5g、女性 6.5g です。

今回は 1 食 2.5g（主菜 1.0g、味噌汁 1.0g、それ以外 0.5g）で、減塩献立の塩味バランスとして理想的なパターンに仕上がっています。野菜は 220g と 1 日の目標量 350g の約 2/3 量を使用し、食物繊維、ビタミン、ミネラルも充実しています。

デザートに、かぼちゃの自然の甘みを活かしたプリンを添えました。

皆様の健康を目指したお食事を、

献立作成・監修
管理栄養士 今本美幸 先生



¥1,000-(税込)

数に限りがございますので
お電話予約の上ご利用ください。

☎ : 0248-22-2211



《エネルギー788kcal、たんぱく質 35.9g、脂質 24.4g、炭水化物 102g
食物繊維 6.4g、カルシウム 234 mg、鉄 4.7 mg、食塩相当量 2.5g》

しらすと枝豆ご飯

枝豆は大豆の若ざやです。大豆のようにたんぱく質やイソフラボンがあり、さらにビタミン・ミネラルも併せ持つ「野菜」です。しらす干しの塩味も加えて、食べやすくしました。(320kcal、食塩 0.2g)

鶏唐揚げのおろしあんかけ

鶏唐揚げは、旨みのあるもも肉と、たんぱく質豊富な胸肉を揚げています。おろし大根のあんで、しっとり食べやすい主菜になりました。このお料理の特徴は、一皿で食塩 1.0g という減塩の味付けです。減塩料理は、食べ終わった時に、身体が軽くなった様に感じて頂けると思います。どうぞ、お試しください。(278kcal、食塩 1.0g)

手作りかぼちゃプリン

作り方 (カップ 6 個分)

- ☆かぼちゃ・・・150g
- ☆卵・・・・・・・・2個
- ☆砂糖(プリン用)・・・25g
- ☆牛乳・・・・・・・・180ml
- ☆シナモンパウダー・・・少々
- ☆砂糖(カラメル用)・・・40g

- ①かぼちゃは種をとり電子レンジにかけて柔らかくする。皮を取ってペースト状にしておく。
 - ②ボールに卵をとき、①と砂糖牛乳シナモンを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
 - ③②をカップに注ぎ、10～15 分蒸す。
 - ④鍋に砂糖と水(30cc)を煮詰め、色が変わったら水(15cc)を加えてカラメルを作り、添える。
- (1 個分 105kcal、食塩 0.0g)

いろいろキノコの味噌汁

だし汁 100ml に味噌 7g を加えた、食塩 1.0g の味噌汁。薄揚げとキノコの旨みが強い汁物です。(43kcal、食塩 1.0g)

青菜のからし和え

だし割り醤油にからしを加えた、ピリツと辛い和え物です。わさびで和えても美味しいです。(15kcal、食塩 0.3g)

カラフルマリネ

マリネは甘酢と油で具材を漬け込む料理です。今回はカラフル野菜を無塩で漬け込みました。(28kcal、食塩 0g)

調理長から一言

「健康メニュー」は、調味料の計量に注意しながら、減塩で美味しくなるように、丁寧に調理しています。卓上調味料は使わずにお料理そのものの味をお楽しみください。

