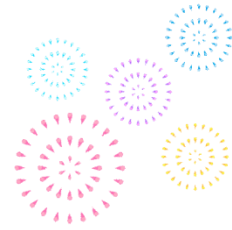


# 旬彩メニュー

## お品書き

しらすごはん  
鱈の竜田揚げ  
夏野菜の卵焼き  
タコのマリネ  
なすのトマト煮  
オクラの柚子胡椒ごま和え  
長いもだんごのお吸い物  
はちみつレモンゼリー



今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に恵まれた栄養たっぷりの旬の食材食べて、1日も早く元気になってくださいね。



## 夏野菜

夏野菜には水分を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。しかし、胃腸を冷やす効果があるので食べ過ぎには注意しましょう。

## 今日の減塩ポイント

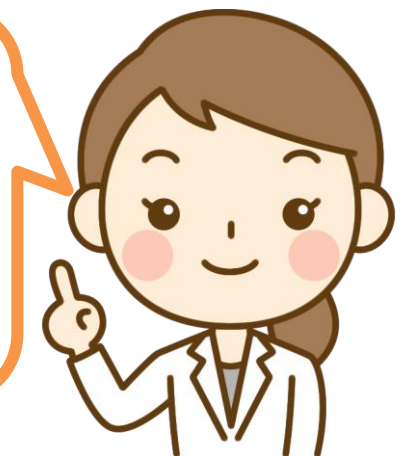
### ▷鰯の竜田揚げ(塩分 0.4g)

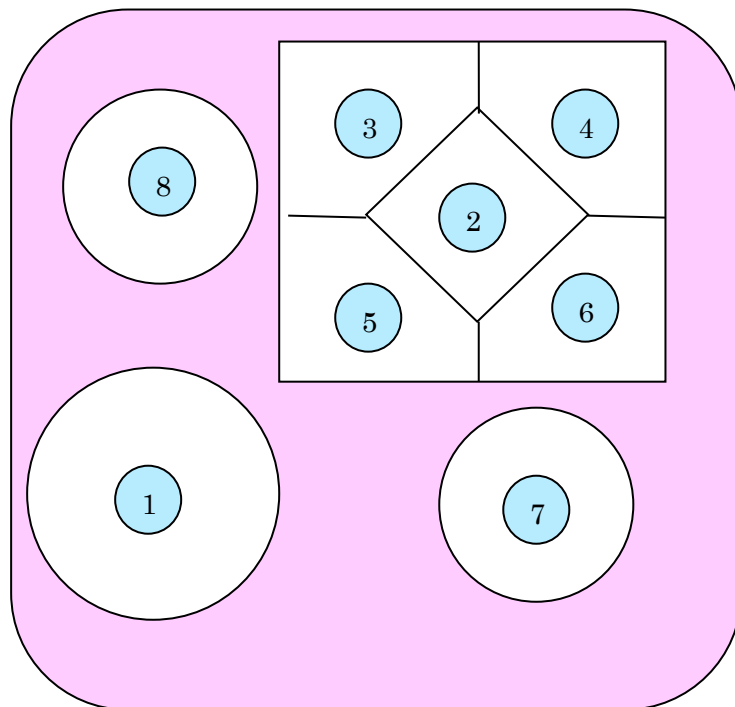
魚を漬けるタレにしょうゆ、みりんに生姜を加えています。さらにレモンをかけて食べると薄味は十分カバーできます。好みですりごまやごま油・ねぎ等もおすすめです。

### ▷タコのマリネ(塩分 0.3g)

オリーブ油に含まれているオレイン酸には悪玉コレステロールを下げてくれる働きがあります。当院でも献立に使用しています。上手に利用してくださいね。

香辛料や香味野菜を利用して  
楽しみながら減塩に取り組んで  
くださいね。





① しらすごはん		④ タコのマリネ		⑦ 長いも団子 お吸い物	
スイートコーン	1 0	たこ	1 5	エビ	1 5
枝豆	1 0	ミニトマト	1 0	長いも	1 0
しらす干し	5	黄ピーマン	5	薄力粉	6
清酒	2	赤たまねぎ	5	みつば	1
食塩	0. 4	酢	4	しょうゆ	3
② 鯨の竜田揚げ		砂糖	3	だし汁	6 5
アジ	3 0	オリーブ油	2	食塩	0. 1
レモン	5	食塩	0. 2	⑧ はちみつレモン ゼリー	
ししとうがらし	1 0	こしょう	0. 0 2	水	4 0
かたくり粉	5	⑤ オクラ柚子胡椒ごま和え		ゼラチン	0. 8
しょうゆ	2	オクラ	2 5	砂糖	2
みりん	2	めんつゆ (ストレート)	2	レモン汁	2
しょうが	1	みりん	1	はちみつ	6
清酒	2	味噌	1	レモン	6
調合油	4	ごま	1		
しそ	0. 5	柚子胡椒	0. 3		
③ 夏野菜の卵焼き		⑥ なすのトマト煮			
卵	3 0	なす	3 0		
たまねぎ	1 5	トマト缶	1 5		
ズッキーニ	5	オリーブ油	0. 5		
赤ピーマン	5	おろしにんにく	0. 3		
牛乳	5	コンソメ	0. 3		
砂糖	2				
ケチャップ	2				