

# 旬彩メニュー

## お品書き

里芋ごはん  
鮭のとろろ昆布揚げ  
春菊の白和え  
豚肉の野菜巻き焼き  
焼き茄子  
れんこんきんぴら  
えび団子のきのこあんかけ  
おはぎ

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。



## お彼岸



お彼岸とは、春分の日、秋分の日を中日とする前後7日間のことです。お彼岸に仏教的な行事を行うのは、世界中でも日本だけの風習と言われています。秋は萩の花が咲くことから秋のお彼岸にはおはぎを供えるという説が一般的です。

## 今日の減塩ポイント

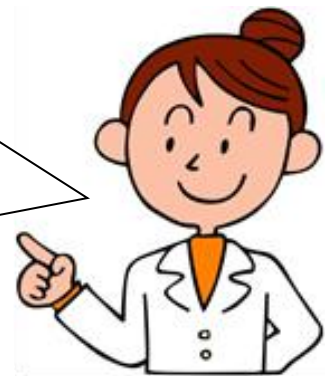
### ▷鮭のとろろ昆布揚げ（塩分 0.1g）

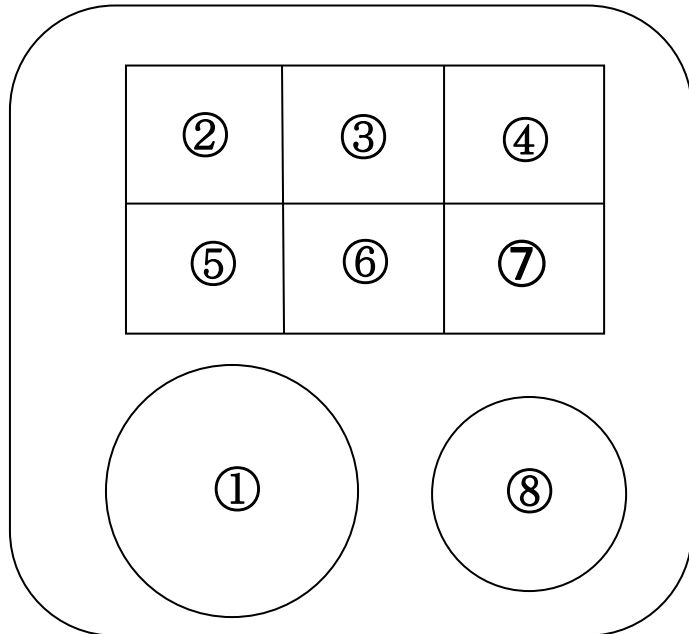
とろろ昆布の風味があるため鮭にはこしょうのみで味付けをしています。今日はすだちを添えています。揚げたてであれば、柑橘類の酸味だけで十分美味しく頂けます。

### ▷焼き茄子（塩分 0.3g）

ポン酢は醤油と比べて約 4 割塩分摂取を抑えられ、減塩に繋がります。ポン酢をかけることでさっぱりと食べられ、また香味野菜と一緒に食べるとさらに薄味で風味豊かにしてくれます。

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未満」です。香辛料やレモンの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 里芋ごはん		③ 鮭のとろろ昆布揚げ		⑥ れんこんきんぴら	
さといも	20	鮭	25	れんこん	15
しいたけ	5	削り昆布	1	人参	10
人参	5	こしょう	0.02	油	1
塩	0.2	薄力粉	5	砂糖	1
酒	1	卵白	5	しょうゆ	1
しょうゆ	2	油	4	だし割り醬	1
だし	0.3	すだち	5	だし	0.3
ぎんなん	6	もみじ麩	10	⑦ おはぎ	
② 春菊白和え		④ 焼き茄子		道明寺粉	8
木綿豆腐	20	茄子	50	あずき	10
春菊	10	だし割ポン酢	5	きなこ	2
柿	5	ししとう	5	⑧ えび団子きのこあんかけ	
こんにゃく	3	かつおぶし	0.5	えび	35
しろみそ	2	⑤ 豚肉の野菜巻き焼き		えのき	10
ごま	1	豚肉(ロース)	20	片栗粉	4
だしわりし ょうゆ	1	いんげんまめ	5	清酒	1
砂糖	1	人参	10	塩	0.2
柚子果汁	少々	リーフレタス	1	水	40
柚子皮	1	酒	3	片栗粉	2
		しょうゆ	1.5	根深ネギ	2
		みりん	1	だし	0.3
		油	0.5		