

旬彩メニュー

お品書き

アジ散らし寿司

ズッキーニ肉詰め

オクラ卵焼き

鱧天ぷら

素麺と夏野菜のゼリー寄せ

ハッシュドポテト

そうめん瓜のスープ

七夕水餃子



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。



七夕



7月7日に2つの星が天の川をはさんで一番輝く日。七夕は笹の節句ともいいます。1年を通して緑を保ち、1日に1mの速さでまっすぐに成長することから生命力あふれる霊的な植物とされ、昔は祭りの後に川に流し、穢れや災いも一緒に流すと考えられたようです。それが発展し、笹に願い事を書いた短冊を飾るようになったともいわれています。皆さんの願い事が叶いますように☆

福山循環器病院 栄養管理課



本日の減塩ポイント

【アジ散らし寿司】 塩分 0.8 g

寿司は塩分が多くなりがちですが、アジを焼く際に塩を使わず、合わせ酢の塩を減らすことで減塩しています。市販のすし酢は塩分が多いため、使い過ぎにはご注意を。

【鰹天ぷら】 塩分 0 g

味付けはしていません。
レモンやスタチなど柑橘類を絞ることで美味しく食べられます。

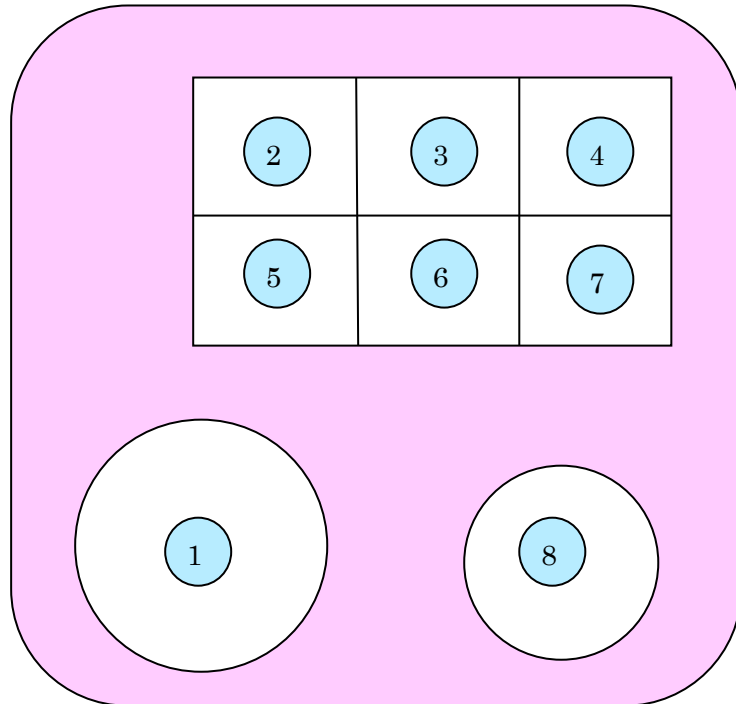
減塩を続けていくために・・・

食塩以外でも、酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、料理をおいしくいただく方法はいろいろあります。

でも、ストレスを感じたら、好きな味のものを一品、いつもより少なめの量で食卓に添えてひと休み。

気持ちを楽にして、無理なく続けましょう。





①アジ散らし寿司		③鰹天ぷら		⑥ズッキーニエビ詰め	
アジ	30	鰹	20	ズッキーニ	20
胡瓜	15	ししとう	10	エビすり身	15
塩	0.05	てんぷら粉	3	玉ねぎ	5
生姜	1	油	4	卵	3
ミョウガ	1	レモン	5	塩	0.1
白ごま	1	④オクラ卵焼き		白コショウ	0.01
砂糖	4	オクラ	5	パプリカ	15
酢	15	卵	30	片栗粉	11
塩	0.6	牛乳	2	油	0.5
星人参	20	塩	0.1	リーフレタス	2
卵	10	砂糖	0.5	⑦セタ水まんじゅう	
油	1	油	0.5	片栗粉	4
しそ	2	Pトマト	10	砂糖	1
②素麺と夏野菜のゼリー寄せ		⑤ハッシュドポテト		ブルーハワイ	2
素麺	5	じゃが芋	25	水	20
パプリカ	5	片栗粉	1.5	こしあん	5
枝豆	3	オリーブ油	0.5	スイカ	10
コーン	3	ケチャップ	2	⑧そうめん瓜のスープ	
ゼラチン	1	パセリ	0.5	そうめん瓜	20
麺つゆ	4			星人参	10
水	20			鶏ガラスープ	0.8
しそ	0.5			塩	0.2
				砂糖	0.5
				ねぎ	1