

きょうのメニュー



6月13日(月)

ごまご飯

ちくわの磯辺揚げ サラダ菜

ほうれん草のごま和え

豚汁



主菜のメニュー変更で「竹輪の磯辺揚げ」を提供しました。竹輪は白身魚のすり身で作った食品で、歯ごたえがあり噛む練習にもピッタリです。そのままでも、加熱しても美味しく頂けます。食感をよくするために食塩を使用している為、塩分を外に放出する働きがある【カリウム】を含む食品と一緒に食べると良いです。(トマトやきゅうりなど)

エネルギー 427 Kcal タンパク質 15.6 g
脂質 10.4 g 塩分 2.3 g