



ほほえみ御膳

エネルギー600kcal 食塩 2.5g

通常約 800kcal 25%オフ 食塩 5g 55%オフ

小鉢

柿の素の辛子和え



お造り

真鯛・帆立・甘海老



煮物

野菜の煮め



油物

鶏胸肉・豆腐・茸の南蛮漬け



エネルギー	食塩	タンパク質	エネルギー	食塩	タンパク質	エネルギー	食塩	タンパク質	エネルギー	食塩	タンパク質
11kcal	0.3g	0.5g	54kcal	0.3g	8.9g	66kcal	0.5g	1.7g	167kcal	0.5g	10.2g
脂質	炭水化物	食物繊維	脂質	炭水化物	食物繊維	脂質	炭水化物	食物繊維	脂質	炭水化物	食物繊維
0.0g	2.5g	0.8g	0.9g	2.1g	0.4g	3.1g	9.1g	3.3g	10.9g	6.2g	1.1g

新潟に旬の柿の素をアクセントの辛子で仕上げました。

旬のお魚のおいしさを、レモンをきかせた減塩だし割り醤油が引き立てます。

静香庵自慢のだしをしっかりと煮含ませて、食塩 0.5g分で煮物が味わい深く仕上がりました。

揚げ物には新潟産の米粉を使用しました。余分な油を吸い込まず、外はカリッと、中はジューシーに。酸味でさっぱりと仕上げました。

食事

新種米新之助ともち麦

吸物

玉子豆腐と焼茄子・松茸

香の物

カリフラワーのカレーピクルス

水菓子

おから入り白玉と季節のフルーツ



エネルギー	食塩	タンパク質	エネルギー	食塩	タンパク質	エネルギー	食塩	タンパク質	エネルギー	食塩	タンパク質
184kcal	0.0g	3.2g	20kcal	0.4g	1.8g	11kcal	0.2g	0.6g	87kcal	0.0g	2.6g
脂質	炭水化物	食物繊維	脂質	炭水化物	食物繊維	脂質	炭水化物	食物繊維	脂質	炭水化物	食物繊維
0.5g	40.4g	1.3g	1.0g	1.3g	0.3g	0.0g	2.3g	0.7g	0.9g	18.9g	4.8g

話題の「新之助」と食物繊維豊富な「もち麦」を合わせて炊きました。食物繊維は血糖値の緩やかな上昇を助けます。よく噛んで、味わってお召し上がりいただけます。

だしのきいたやさしい舌触りの玉子豆腐のお吸い物です。一番だしのうま味とゆずの香りがひろがります。

スパイシーなカレー粉とお酢のコラボで食塩量なんと0.2gでこの味わいです。このお膳のアクセントにもなっています。

おからを加えた白玉団子は不思議な軽い食感、食物繊維もアップします。季節のフルーツと共に彩りよく爽やかにお膳を締めくくります。この満足感でなんと87kcalです。