



せといきいき 健康グルメ

認定番号 2019002
瀬戸市健康課発行

～まごわやさしい～「減塩御膳」

ビーズ
B'EASE (公立陶生病院 東棟 4階レストラン)



味岡先生
おすすめ
メニュー



メニュー

- ・ごはん
- ・鮭のマスタード焼き
生野菜添え
- ・厚揚げの野菜たっぷり
黒酢あんかけ
- ・わかめときゅうりの
梅肉和え
- ・くだもの

※季節、仕入れ状況等により
食材が一部変更になる場合
があります。

※ごはんのカロリーや量がわかる
「めたぼうし健康茶わん」使
用店舗です。

税込 900円



管理栄養士による

メニューのおすすめポイント！

せといきいき健康グルメ認定項目



- ・バランス食
- ・塩分 3.0g 未満
- ・650kcal 未満
- ・野菜 120g 以上

鮭は粒マスタードを塗ってから、焼き目をつけることで味にアクセントと香ばしさが加わり、生野菜は鮭と一緒にレモン汁をかけることで、減塩しながらさっぱりいただけます。

お肉のかわりに厚揚げを使用することでヘルシーな上、手軽に大豆製品が摂れます。

梅肉和えには減塩の梅肉を使用し、ごまの風味でおいしく仕上げています。

※このメニューは日本人の健康食に欠かせない「まごわやさしい」食材を使用しています。

①まめ(厚揚げ) ②ごま ③わかめ ④やさい ⑤さかな(鮭) ⑥しいたけ=きのこ(きくらげ・マッシュルーム) ⑦いも(くわい)

※栄養価 エネルギー 610kcal 塩分 2.1g 野菜使用量 145g