

令和7年度 10月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、あんかけ、旨味、コク、辛味、具だくさん



【料理名】

ごはん
牛乳
たらのきのこあんかけ
さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ
豆乳ピリ辛みそ汁

【減塩工夫】

- たらのきのこあんかけ
季節の食材（きのこ）ときのこの旨味、あんかけで味を感じやすくなり減塩
 - さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ
季節の食材（さつまいも）とマヨネーズのコクで減塩
 - 豆乳ピリ辛みそ汁
豆乳の旨味やコク、トウバンジャンの辛味、具だくさんで減塩
- 食塩相当量：小学校1.8g/食 中学校2.3g/食