

●季節・ヨウ素制限食の献立

＝ 【1月】冬季和風御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 726kcal



タンパク質 32.0g



脂肪 20.3g



塩分 5.5g

●簡易情報

かぶ・白菜・春菊等の冬の野菜を使用した和風御膳です。
季節の魚に鰯を使用しました。

ヨウ素制限（大量）の方は、炊き込みご飯のカニフレークと鰯は禁止食材です。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートのにじり餅は寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

蟹の炊き込みご飯

材料名	分量（g）
米（御飯 160g）	80g
カニフレーク	15g
椎茸	5g
ごぼう	10g
油揚げ	3g
しょうゆ	8g
酒	2g
塩	0.4g
グリーンピース	3g

かぶの清まし汁

材料名	分量（g）
かぶ	15g
かぶ（葉）	5g
しょうゆ	1g
塩	0.5g
だし汁	180ml

鰯のみぞれあんかけ

材料名	分量（g）
ぶり	60g
しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	3g
しょうが	1g
小麦粉	2g
植物油	1g

大根	50g
しょうゆ	4g
みりん	2g
酒	1g
だし汁	30ml
片栗粉	2g

付け合せ

材料名	分量 (g)
にんじん	20g
塩	0.1g
ししとう	6g
塩	0.1g
植物油	1g

南瓜の味噌チーズ焼き

材料名	分量 (g)
西洋かぼちゃ	30g
塩	0.1g
米味噌	2g
酒	1g
スライスチーズ	4g

れんこんの味噌チーズ焼き

材料名	分量 (g)
れんこん	15g
塩	0.1g
米味噌	1g
酒	0.5g
スライスチーズ	4g

春菊のポン酢和え

材料名	分量 (g)
春菊	50g
はくさい	20g
ポン酢	8g
柚子 (皮)	0.5g

黒胡麻豆乳プリン

材料名	分量 (g)
豆乳	60ml
砂糖	5g
黒ゴマ	3g
水	15g
ゼラチン	1.7g
いちご	10g
ミント葉	1g