

＝ 【9月】秋の味覚 きのおこわと焼き秋刀魚弁当＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 772kcal



タンパク質 26.1g



脂肪 24.6g



塩分 4.9g

●簡易情報

ヨウ素制限（大量）の方は、紅しょうが（赤の着色料を使用した食品）が禁止食材です。

ヨウ素制限中の方は、魚介類は1日1回1人前までの制限があります。

また、卵はヨード卵（ヨウ素を添加した卵）以外をご使用ください。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートは寒天ではなく、ゼラチンを使用いたしました。

＝ 材料・分量 ＝

きのおこわ

材料名	分量（g）
精白米	40g
もち米	40g
舞茸	10g
しめじ	10g
しいたけ（乾）	0.5g
油揚げ	3g
しょうゆ	8g
酒	7g
かつおだし	0.3g
だし汁	90ml
塩	0.2g
紅しょうが	3g

根菜の赤だし

材料名	分量（g）
にんじん	5g
ごぼう	10g
豚ばら肉	5g
ねぎ	10g
こんにやく	15g
赤味噌	7g
だし汁	150ml

焼き秋刀魚（柚子醤油）

材料名	分量（g）
さんま	60g
塩	0.3g

すだち	1/4 個 (5g)
パックしょうゆ	3g
<b>大根の付け合せ</b>	
材料名	分量 (g)
大根	30g
しそ	1g
<b>さつまいもの天ぷら</b>	
材料名	分量 (g)
<さつまいもの天ぷら>	
さつまいも	40g
小麦粉	5g
卵	1.25g
水	5g
植物油	3g
<ししとう素揚げ>	
ししとう	10g
植物油	2g
塩	0.3g
<b>明日葉と茗荷の梅和え</b>	
材料名	分量 (g)
あしたば	50g
みょうが	7g
にんじん	5g
梅ペースト	6g
しょうゆ	2g
かつおだし (顆粒)	0.1g
<b>巨峰ゼリー</b>	
材料名	分量 (g)
<下層：ぶどうゼリー>	
ぶどう	15g
ぶどう 100%果汁	50ml
水	10g
レモン果汁	0.4g

砂糖	2g
ゼラチン	1.6g
<上層：クラッシュレモンゼリー>	
水	30ml
砂糖	2g
レモン果汁	1.5g
ゼラチン	1g
<トッピング>	
アラザン	0.2g