

＝ 【3月】お雛さまランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 742kcal



タンパク質 24.7g



脂肪 24.1g



塩分 3.9g

●簡易情報

3月3日は、桃の節句の雛祭りなので、ちらし寿司をご用意しました。

市販のすし酢は、昆布だしが含まれている商品もございますので、ヨウ素制限されている方は、昆布だしが含まれているものは避けてください。

ヨウ素制限(大量)治療の方は、ちらし寿司のえびや清まし汁のかまぼこが禁止食材になります。また、七味唐辛子には青海苔が使用してある為、一味唐辛子を使用しています。

＝ 材料・分量 ＝

ちらし寿司

材料名	分量 (g)
ごはん	80
酢	8.5
砂糖	3.5
塩	1.4
卵	17.6
塩	0.1
植物油	0.5
干しいたけ	1.0
人参	10
れんこん	15
砂糖	2.0
しょうゆ	2.0
だし汁	20
えび	20
絹さや	3

清まし汁

材料名	分量 (g)
かまぼこ	5
ふき(水煮)	10
みつば	5
しょうゆ	1
塩	0.5
だし汁	180

筍と豚肉の煮物(甘辛風)

材料名	分量 (g)

たけのこ	30
豚バラ	40
菜の花	15
人参	10
砂糖	2
しょうゆ	3.5
みりん	2
だし汁	30
一味唐辛子	適量
せりと水菜の和え物	
材料名	分量 (g)
せり	40
水菜	20
生姜	0.5
かつお節	0.5
しょうゆ	3
だし汁	1.5
ゆず	0.5
ミニいちごパフェ	
材料名	分量 (g)
ババロアの素	15
牛乳	40
水	20
いちごソース	3
いちご	10
生クリーム	8
ミント	0.5
チョコスプレー	0.2
ひなあられ	
材料名	分量 (g)
ひなあられ	5

