

＝ 【2月】 節分御膳 ＝



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 669kcal



タンパク質 30.2g



脂肪 17.1g



塩分 3.8g

● 簡易情報

2月3日の節分に合わせ、季節感を味わっていただけるよう、太巻きとイワシのかば焼きをメインとした御膳をご用意しました。

ヨウ素制限中の患者様は海苔が禁止食材のため、ちらし寿司をご用意しました。

ヨウ素制限（大量）の患者様はカニフレークの原材料のタラと赤色着色料、いわしが禁止食材ですので摂取はお控えください。

市販品の恵方巻・太巻き・寿司（酢飯）は寿司酢や炊飯時に昆布を使用している可能性が高いため、摂取はお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

太巻き寿司

材料名	分量（g）
ご飯	160g
酢	8g
砂糖	3g
塩	0.5g
海苔	1g
かにフレーク	10g
きゅうり	10g
干しいたけ	3g
しょうゆ	0.5g
砂糖	0.5g
玉子	15g

清まし汁

材料名	分量（g）
花麩	1g
かいわれ大根	5g
しょうゆ	1g
塩	0.6g
だし汁	180ml

いわしの蒲焼き

材料名	分量（g）
いわし	60g
小麦粉	2g
植物油	3g
しょうゆ	3g
みりん	1g

砂糖	0.5g
だし汁	5g
はじかみ生姜	5g
かぶのうすくず煮	
材料名	分量 (g)
かぶ	60g
しょうゆ	4g
みりん	2g
酒	2g
かつおだしの素	0.3g
だし汁	50ml
かぶの葉	10g
菜の花の辛子和え	
材料名	分量 (g)
菜の花	50g
にんじん	10g
しょうゆ	3g
練り辛子	1g
ミルクプリン (生姜風味)	
材料名	分量 (g)
牛乳	45ml
卵白	15g
砂糖	6g
生姜	2g
<トッピング>	
はちみつ	5g
クコの実	1g
節分豆	
材料名	分量 (g)
節分豆	5g