

＝ 【5月】 春の中華御膳 ＝



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 592kcal



タンパク質 22.9g



脂肪 11.5g



塩分 3.6g

● 簡易情報

筍、鱈、新じゃが、スナップエンドウといった春の食材を使用した御膳をご用意いたしました。

ヨウ素制限中の方は、魚は1日1食までです。鱈をお召し上がりの際は、他の食事での魚介類の摂取はさけてください。

ヨウ素制限中の方も召し上がれるよう、デザートは白玉団子に入っているゼリーは寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

豚と筍のまぜ御飯

材料名	分量 (g)
米(御飯 160g分)	80g
中華スープの素	1g
水	125ml
たけのこ(ゆで)	10g
豚ひき肉	5g
にんじん	10g
しいたけ	5g
植物油	1g
中華スープの素	0.5g
酒	2g
しょうゆ	2g
ごま油	1g
塩	0.4g
そらまめ	5g

鶏がらスープ

材料名	分量 (g)
チンゲン菜	10g
たまねぎ	10g
鶏がらスープの素	1.4g
酒	0.3g
塩	0.2g
こしょう	適量
水	120ml

鱈の中華風照り焼き

材料名	分量 (g)

さわら	60 g
オスターソース	5 g
トウバンジャン	0.2 g
にんにく	0.5
しょうゆ	1 g
酒	2 g
赤ピーマン	10 g
黄ピーマン	10 g
ピーマン	5 g
塩	0.2 g
植物油	1 g
新じゃが芋の山椒炒め	
材料名	分量 (g)
じゃがいも	40 g
スナップ えんどう	10 g
植物油	1 g
中華スープの素	0.5 g
塩	0.2 g
さんしょう	適量
甘酢漬け	
材料名	分量 (g)
きゅうり	50 g
セロリー	10 g
酢	3 g
砂糖	1 g
しょうゆ	0.5 g
白玉団子(はとみつ生姜風味)	
材料名	分量 (g)
白玉団子	20 g
水	60
ゼラチン	1.6 g
砂糖	3 g
しょうが	1 g

はちみつ	5 g
クコの実	0.3 g