

＝ 【9月】秋野菜の天ぷらそば御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 642kcal



タンパク質 24.2g



脂肪 14.3g



塩分 3.8g

●簡易情報

ヨウ素制限（大量）治療予定の方は、えびが禁止食材となっています。また、赤の着色料が禁止となっていますので、もみじ麩など着色料を使用したものは避けてください。

ヨウ素制限中の方でも召し上がれるよう、芋ようかんは寒天ではなくゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

秋野菜の天ぷらそば

材料名	分量（g）
そば(乾)	70 g
ねぎ	10 g
もみじ麩	10 g
しょうゆ	10 g
みりん	10 g
だし汁	180m l
かつおだし	1 g

＜秋野菜の天ぷら＞

大豆(水煮)	15 g
たまねぎ	10 g
人参	10 g
ごぼう	5 g
むきえび	20 g
まいたけ	15 g
銀杏	5 g
小麦粉	20 g
たまご	5 g
水	30m l
植物油	10 g

焼きなす

材料名	分量（g）
なす	50 g
おろし生姜	1 g
糸かつお	0.5 g
しょうゆ	3 g

芋ようかん	
材料名	分量 (g)
サツマイモ(裏ごし)	50 g
水	10 g
砂糖	8 g
粉ゼラチン	1.2 g