

＝ 【11月】仙台B級グルメランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 583kcal



タンパク質 27.3g



脂肪 13.0g



塩分 3.5g

●簡易情報

ヨウ素制限中の患者様は、笹かまが禁止となりますので、摂取はお控えください。

ヨウ素制限(大量)治療の患者様は、笹かまとオイスターソースが禁止となりますので、摂取はお控えください。

ヨウ素制限中の方も召し上がれるようデザートは、寒天ではなくゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

仙台マーボ焼きそば

材料名	分量 (g)
中華麺	145 g
豚ひき肉	30 g
木綿豆腐	80 g
長ねぎ	12 g
にんにく	0.4 g
豆板醤	0.24 g
しょうゆ	4.8 g
中華スープの素	2.4 g
塩	0.4 g
オイスターソース	1.2 g
水	80m l
片栗粉	3.6 g
万能ねぎ	5 g
糸唐辛子	0.1 g

茄子と笹かまの仙台味噌炒め

材料名	分量 (g)
なす	30 g
たまねぎ	20 g
笹かま	12.5 g
しょうが	1 g
しそ	0.3 g
唐辛子	0.1 g
白ごま	0.1 g
仙台味噌	4 g
砂糖	1.5 g

本みりん	1 g
酒	1 g
しょうゆ	0.8 g
パプリカと空芯菜のナムル	
材料名	分量 (g)
赤ピーマン	10 g
黄ピーマン	10 g
空芯菜	50 g
おろし生姜	0.4 g
塩	0.4 g
ごま油	0.8 g
しょうゆ	0.5 g
ぶどうゼリー入り杏仁豆腐	
材料名	分量 (g)
100%ぶどうジュース	15 g
粉ゼラチン	0.4 g
牛乳	30 g
アーモンドオイル	0.3 g
水	15 g
砂糖	7.5 g
粉ゼラチン	1.7 g
砂糖	1.5 g
水	15 g
ミント	1 g
柿	10 g