

＝ 【1月】四季の旬菜膳 ＝



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 661kcal



タンパク質 25.6g



脂肪 15.7g



塩分 15.7g

● 簡易情報

大根・白菜・春菊等の冬の野菜を使用した和風御膳です。

ヨウ素制限(大量)治療予定の方は、赤の着色料が禁止となりますので、花麩等着色料を使用したものは避けてください。

ヨウ素制限中の方は、魚は1日1食までです。さわらをお召し上がりの際は、他の食事では魚介類の摂取は避けてください。

＝ 材料・分量 ＝

鶏ごぼうご飯

材料名	分量 (g)
御飯	160 g
鶏肉もも(皮なし)	15 g
ごぼう	5 g
干しいたけ	0.5 g
植物油	1.0 g
塩	0.3 g
しょうゆ	5 g
酒	2 g
水	125m l
グリーンピース	3 g
塩	0.2 g

清まし汁(しょうが風味)

材料名	分量 (g)
花麩	1 g
白菜	10 g
しょうゆ	1 g
塩	0.5 g
だし汁	180m l
おろししょうが	0.5 g
片栗粉	1 g

さわらの胡麻揚げ

材料名	分量 (g)
さわら	60 g
酒	3 g
しょうゆ	5 g

はちみつ	2 g
黒ごま	0.5 g
白ごま	1 g
片栗粉	5 g
植物油(揚げ油)	5 g
にんじん	20 g
塩	0.1 g
いんげん	5 g
塩	0.1 g
大根ステーキ	
材料名	分量 (g)
大根	60 g
植物油	1 g
しょうゆ	3 g
みりん	1 g
だし汁	40m l
ゆずの皮	0.5 g
片栗粉	1 g
春菊の酢味噌かけ	
材料名	分量 (g)
春菊	60 g
白味噌	4 g
酢	2 g
砂糖	2 g
南瓜茶巾	
材料名	分量 (g)
南瓜ペースト	60 g
砂糖	4 g
抹茶	0.2 g