

＝ 【2月】節分御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

15.8g



タンパク質

30.9g



塩分

4.3g

●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 674kcal

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	1g
砂糖	1g
玉子	15g

清まし汁

材料名	分量（g）
花麩	1g
絹さや	5g
しょうゆ	1g
塩	0.6g
だし汁	180ml

いわしのねぎ味噌焼き

材料名	分量（g）
いわし	60g
ねぎ	15g
塩	0.2g
酒	2g
味噌	8g

みりん	3g
だし汁	10g
大根	20g
にんじん	10g
塩	0.1g
植物油	1g

### かぶのそぼろあんかけ

材料名	分量 (g)
かぶ	60g
鶏ひき肉	15g
しょうゆ	5g
砂糖	1.5g
みりん	2g
だし汁	30ml
片栗粉	0.5g
かぶの葉	3g

### 小松菜のごまかけ

材料名	分量 (g)
小松菜	50g
にんじん	10g
練り胡麻	1.3g
しょうゆ	2g
みりん	2g
砂糖	0.5g

### 三色団子

材料名	分量 (g)
白玉団子	6g
きな粉	0.5g
砂糖	0.5g
白玉団子	6g
抹茶	0.1g
砂糖	0.5g
白玉団子	6g

こしあん	3g
節分豆	
材料名	分量 (g)
節分豆	5g