

＝ 【6月】＝初夏の和風御膳



●栄養成分（献立全体）

	食材：魚	
	熱量 647kcal	 タンパク質 26.6g
	脂肪 13.0g	 塩分 3.4g

●簡易情報

旬の鮎をメインとした和風御膳をご用意いたしました。

鮎はヨウ素含有量が少ない魚のため、ヨウ素制限中の患者様もお召し上がりいただけます。

ヨウ素制限（大量治療・アブレーション治療・タイロゲン）の患者様は鮎の塩焼きに添えているはじかみ（赤）・吸い物の花麩の赤いものは「着色料赤」を使用している為、摂取禁止食材です。

和風パフェの「ババロリア（ババロアの素）」には寒天が含まれているため、ヨウ素制限中の患者様へはゼラチンを使用した抹茶ゼリーを作りパフェを作りました。

＝ 材料・分量 ＝	
しょうが御飯	
材料名	分量（g）
米	80g
油揚げ	3g
生姜	4g
しょうゆ	2g
酒	4g
だし汁	100ml
塩	0.3g
葉ねぎ	3g
吸い物	
材料名	分量（g）
三つ葉	5g
麩	1g
しょうゆ	1g
塩	0.6g
だし汁	180ml
鮎の塩焼き	
材料名	分量（g）
鮎	40g（1尾）
塩	0.6g
はじかみ	5g
レモン	10g（1/8個）
しょうゆ	適量
高野豆腐の含め煮	
材料名	分量（g）
凍り豆腐	4g

しいたけ	10g
にんじん	10g
だし汁	40ml
みりん	3g
しょうゆ	2g
酒	3g
砂糖	3g
いんげん	10g

空豆のゼリー寄せ

材料名	分量 (g)
えび	20g
空豆	10g
くらげ	7g
しょうゆ	2g
酒	1g
みりん	3g
酢	2.5g
水	50ml
濃縮カツオだし	0.5g
塩	0.3g
粉ゼラチン	2.5g
みょうが	2g

和風ミニパフェ

材料名	分量 (g)
抹茶ババロアの素	10g
水	7.5g
牛乳	30ml
びわ (缶)	30g
あずき (ゆで)	10g
生クリーム	10g
砂糖	3g