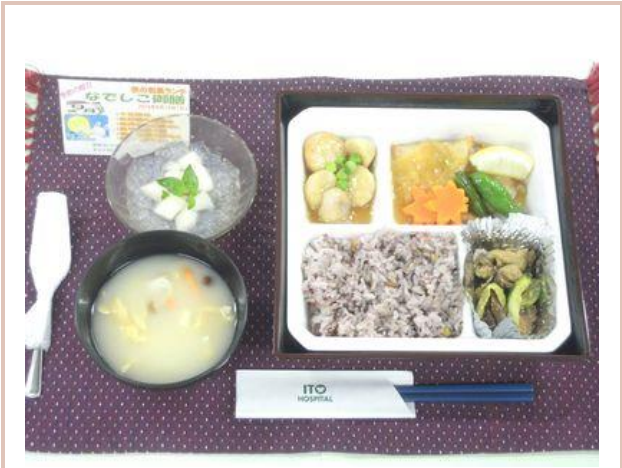


= 【9月】 = なでしこ御膳



●栄養成分（献立全体）

	食材：肉	
熱量	658kcal	タンパク質 24.9g
脂肪	15.7g	塩分 3.1g

●簡易情報

秋メニューとして和風ランチをご用意いたしました。
 秋野菜や秋の果物など旬の食材を使ったメニューです。

だし汁は昆布だし以外のものをお選びください。

デザートは梨ソーダゼリーは、ヨウ素制限中の方でもお召し上がりいただけるよう、寒天ではなくゼラチンを使用しております。

= 材料・分量 =

十五穀米	
材料名	分量（g）
精白米	70g
十五穀米	10g
秋野菜の味噌汁	
材料名	分量（g）
にんじん	5g
ぎんなん	5g
しめじ	5g
まいたけ	5g
油揚げ	5g
白味噌	10g
だし汁	150ml
鶏肉のねぎ塩だれ	
材料名	分量（g）
鶏もも肉(皮なし)	60g
酒	3g
小麦粉	3g
植物油	3g
塩	0.3g
長ねぎ	20g
にんにく	0.3g
塩	0.2g
うすくちしょうゆ	3g
中華スープの素	1g
だし汁	40ml
片栗粉	0.5g

レモン果汁	10g
にんじん	10g
塩	0.1g
ししとうがらし	10g
植物油	1g
塩	0.1g

里芋の揚げ煮

材料名	分量 (g)
里芋	50g
片栗粉	6g
植物油	5g
うすくちしょうゆ	4g
本みりん	2g
だし汁	50ml
グリーンピース	3g

茄子の胡麻酢和え

材料名	分量 (g)
なす	50g
きゅうり	10g
白すりごま	1.5g
しょうゆ	2g
酢	3g

梨ソーダゼリー

材料名	分量 (g)
梨	20g
サイダー	50ml
水	10g
粉ゼラチン	1.9g
ミント	0.5g