

＝ 【11月】＝ 秋の味覚松茸御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 677kcal



タンパク質 26.8g



脂肪 17.6g



塩分 4.2g

●簡易情報

今月は豪華な松茸御飯をご用意致しました。
旬の食材をたっぷり取り入れてこだわった献立です。

デザート「栗抹茶ゼリー」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います。

魚は1日1食1人前までの制限です。

ヨウ素制限大量治療・アブレーション治療・タイロゲン治療の方は、「ハジカミ」は赤色着色料食品のため禁止食材です。

だし汁は、こんぶだし以外のものをお選びください。

＝ 材料・分量 ＝

松茸御飯

材料名	分量 (g)
白飯	160g
まいたけ	5g
しめじ	5g
えのき	5g
油揚げ	3g
にんじん	15g
こいくちしょうゆ	3g
うすくちしょうゆ	3g
酒	7g
かつおだし	0.3g
だし汁	90ml
塩	0.2g

<後乗せ具材>

にんじん	5g
絹さや	5g
松茸	10g

清まし汁

材料名	分量 (g)
生麩	5g
糸みつ葉	5g
うすくちしょうゆ	0.8g
塩	0.4g
だし汁	150ml

さんまの塩焼き

材料名	分量 (g)

さんま	60g
塩	0.8g
こいくちしょうゆ	3g
大根	25g
ハジカミ	5g
春菊の柚子香味和え	
材料名	分量 (g)
春菊	25g
にんじん	2.5g
柚子	0.3g
うすくちしょうゆ	2.5g
本みりん	3.5g
筑前煮	
材料名	分量 (g)
鶏もも肉(皮なし)	15g
ごぼう	15g
なす	15g
にんじん	10g
れんこん	15g
こんにゃく	10g
ぎんなん	3g
こいくちしょうゆ	4g
砂糖	1g
本みりん	1.5g
酒	0.5g
だし汁	40ml
ごま油	0.2g
いんげん	5g
柿なます	
材料名	分量 (g)
柿	15g
大根	30g
砂糖	2g

酢	4g
塩	0.2g
栗抹茶ゼリー	
材料名	分量 (g)
抹茶	1.2g
水	50ml
砂糖	4g
粉ゼラチン	2g
こしあん	5g
栗甘露煮	5g