

＝【1月】＝ ほかほか和風みぞれ弁当



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 613kcal



タンパク質 23.2g



脂肪 11.2g



塩分 4.0g

●簡易情報

旬の食材を取り入れた和風の献立をご用意致しました。
みぞれあんかけで冬らしさをイメージしました。

だし汁はこんぶだし以外のものをお選びください。
調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

デザートはゼリーはヨウ素制限中の患者様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 ＝

小松菜の混ぜご飯

材料名	分量（g）
白飯	160g
小松菜	20g
油揚げ	3g
ごま油	0.5g
塩	0.3g
しょうゆ	3g
みりん	1.5g
白ごま	1g

お吸い物

材料名	分量（g）
かぶ	5g
葉大根	15g
うすくちしょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml

鶏肉の唐揚げ～みぞれ仕立て～

材料名	分量（g）
鶏もも肉(皮なし)	60g
おろしにんにく	0.8g
しょうゆ	2g
酒	3g
片栗粉	3g
植物油(揚げ油)	5g
大根	20g
うすくちしょうゆ	5g

みりん	5g
だし汁	50ml
片栗粉	2g
糸とうがらし	0.1g
菜の花	20g
長ねぎ	5g

れんこんきんぴら

材料名	分量 (g)
れんこん	50g
にんじん	10g
しょうゆ	6g
みりん	6g
ごま油	1g

白菜の甘酢和え

材料名	分量 (g)
白菜	60g
にんじん	10g
塩	0.5g
酢	5g
砂糖	3g

ぷるぷるはちみつ生姜ゼリー

材料名	分量 (g)
水	50ml
はちみつ	8g
レモン果汁	8g
おろししょうが	1g
粉ゼラチン	1.8g
キウイフルーツ	5g
いちご	5g