

＝ 【2月】＝節分弁当



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



766kcal



35.0g



19.8g



4.0g

● 簡易情報

2/3の節分の昼食にご用意いたしました献立です。
全粥食（術後や軟らかい食事をご希望された患者様）では節分豆の代わりに卵ボーロを提供いたしました。

ヨウ素制限中の患者様へは制限がございますので、太巻きはちらし寿司、鰯は鯖へ変更したお食事をご用意いたしました。

市販の寿司酢には旨みとして「昆布だし」「昆布エキス」を含むものもございますので、右記調味料分量をご参考ください。

＝ 材料・分量 ＝

太巻き寿司

材料名	分量（g）
御飯	160g
酢	8g
砂糖	3g
塩	0.5g
焼き海苔	1g
かにフレーク	10g
きゅうり	10g
椎茸（乾）	2g
しょうゆ	0.5g
砂糖	0.5g
厚焼きたまご	20g
パック醤油	3g

粕汁

材料名	分量（g）
大根	20g
生麴	5g
油揚げ	3g
酒かす	20g
しょうゆ	3g
酒	2g
味噌	5g
だし汁	150ml
葉ねぎ	3g

いわしの柚子ぼん煮

材料名	分量（g）
-----	-------

いわし	60g (可食分)
しょうが	1g
柚子 (皮)	2.5g
柚子 (果汁)	2.5g
ぽん酢醤油	5g
酒	5g
みりん	5g
砂糖	1g
だし汁	30g
ししとう	5g
植物油 (揚げ油)	1g
かぶ (根)	20g
かぶ (葉)	5g
塩	0.3g
せりの胡麻和え	
材料名	分量 (g)
せり	50g
練り胡麻	2g
しょうゆ	2g
砂糖	2g
みりん	1g
新じゃがとブロッコリーの炒め物	
材料名	分量 (g)
じゃがいも	30g
ブロッコリー	20g
バター	3g
しょうゆ	1g
塩	0.1g
こしょう	適量
パプリカ (粉)	適量
フルーツゼリー	
材料名	分量 (g)
いちご	10g

キウイフルーツ	5g
黄桃（缶）	5g
水	60ml
砂糖	5g
ゼラチン	1.6g
ミント	0.5g
節分豆	
材料名	分量（g）
節分豆	10g