

= 【6月】 = 紫陽花御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 607kcal



タンパク質 24.0g



脂肪 17.4g



塩分 3.4g

●簡易情報

梅雨の時期に満足していただけるよう、季節の食材を取り入れたお食事をご用意致しました。

ヨウ素制限中の患者様も常食（普通食）の患者様と同じお食事を召し上がっていただきました。

魚は1日1回までの制限です。

紫陽花ゼリーには、ヨウ素制限中の患者様でも召し上がれるよう、寒天ではなくゼラチンを使用しております。

= 材料・分量 =

小松菜飯

材料名	分量（g）
白飯	160g
小松菜	20g
油揚げ	4g
ごま油	0.5g
塩	0.3g
こいくちしょうゆ	3g
みりん	1.5g
白胡麻	1g

みょうがと三つ葉の清まし汁

材料名	分量（g）
みょうが	5g
三つ葉	5g
白玉麩	0.5g
うすくちしょうゆ	0.8g
塩	0.4g
だし汁	150ml

鮎の塩焼き

材料名	分量（g）
鮎	40g
塩	0.9g
レモン	10g
きゅうり	15g
玉ねぎ	5g
ゆかりの素	0.1g
塩	0.1g

牛肉のえのき巻き

材料名	分量 (g)
牛ロース肉	30g
えのき	15g
にんじん	10g
塩	0.1g
こしょう	適量
植物油	1.5g
酒	1.5g
砂糖	0.5g
こいくちしょうゆ	3g
みりん	1.5g
ミニトマト	15g

茄子の揚げ浸し

材料名	分量 (g)
なす	50g
植物油	3g
こいくちしょうゆ	5g
酒	4g
みりん	1g
だし汁	30ml
長ねぎ	1g
おろししょうが	1g

紫陽花ゼリー

材料名	分量 (g)
ぶどう濃縮果汁	6g
砂糖	1g
粉ゼラチン	0.65g
水	25ml
牛乳	35ml
砂糖	3g
バニラエッセンス	適量
粉ゼラチン	0.9g
ブルーベリー	5g

ミント

0.5g