

＝ 【11月】＝松茸香る彩り御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



642 kcal



29.7 g



9.5 g



4.6 g

●簡易情報

●ヨウ素制限食の患者様はかぶら蒸しの魚は「カレイ」を使用しています。

ヨウ素制限食（大量）の患者様は「鶏肉」を使用することでヨウ素の摂取量を抑えました。

●煮物・炊き込みご飯等のだし汁は、カツオ節を使用しただし汁です。

●ヨウ素制限食（大量）の患者様は、清まし汁の生麴をご購入される際は「赤色着色料」を含まないものをご購入ください。

＝ 材料・分量 ＝

松茸御飯

材料名	分量（g）
米（御飯 160g 分）	80g
まつたけ	3g
人参	5g
油揚げ	2g
しょうゆ	8g
酒	8g

生麴の清まし汁

材料名	分量（g）
生麴（紅葉）	2g
三つ葉	2g
しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml

かぶら蒸し

材料名	分量（g）
かれい	50g
塩	0.1g
酒	2g
かぶ（根）	50g
卵白	10g
しょうゆ	3g
みりん	3g
だし汁	24g
片栗粉	1g
銀杏	5g

絹さや	3g
秋野菜の煮物	
材料名	分量 (g)
里芋	15g
白こんにゃく	20g
れんこん	15g
人参	10g
しょうゆ	6g
砂糖	3g
みりん	2g
だし汁	60ml
いんげん	3g
松風焼き	
材料名	分量 (g)
鶏ひき肉	35g
長ねぎ	6g
人参	3g
卵	6g
白味噌	3g
砂糖	1g
しょうゆ	1.5g
生姜	1g
白ごま	1g
植物油	1g
春菊の菊花和え	
材料名	分量 (g)
春菊	30g
菊 (花びら)	3g
しょうゆ	3g
みりん	1g
だし汁	10g
スイートポテト	
材料名	分量 (g)

さつまいも	35g
砂糖	6g
牛乳	8g
バター	1.5g
バニラエッセンス	適量
卵黄	0.5g