

## ●ヨウ素制限食献立

### ＝かに玉＝



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：卵



熱量 544kcal



タンパク質 23.7g



脂肪 10.9g



塩分 4.4g

#### ●簡易情報

卵はヨウ素（ヨード）添加していないもの（ヨウ素（ヨード）卵以外）をお選びください。

※卵は1日分の制限量を含みます。

カニフレークはうま味に昆布エキスを使用している商品もございますので原材料をご確認ください。また原材料に「たら」が含まれる場合もあるため、かに水煮をご使用ください。

※放射性内用療法（Ablation・アイソトープ（RI）大量）の方はかには禁止食材です。えびに変更し「えび玉」でお召し上がりください。

#### ＝材料・分量＝

##### 白飯

| 材料名 | 分量（g） |
|-----|-------|
| 御飯  | 160g  |

##### 白菜の中華スープ

| 材料名     | 分量（g） |
|---------|-------|
| 白菜      | 20g   |
| 絹さや     | 10g   |
| 中華スープの素 | 2g    |
| 塩       | 0.5g  |
| 酒       | 1g    |
| 水       | 180ml |

##### かに玉

| 材料名     | 分量（g） |
|---------|-------|
| かに水煮（缶） | 20g   |
| 玉ねぎ     | 30g   |
| にんじん    | 20g   |
| 卵       | 50g   |
| 砂糖      | 2g    |
| 中華スープの素 | 1g    |
| 植物油     | 3g    |
| しょうゆ    | 2g    |
| 酒       | 1g    |
| みりん     | 1g    |
| 中華スープの素 | 1.5g  |
| 塩       | 0.25g |
| 水       | 40ml  |
| 片栗粉     | 1.5g  |

|               |        |
|---------------|--------|
| グリーンピース       | 5g     |
| バンバンジー        |        |
| 材料名           | 分量 (g) |
| 鶏肉ささ身         | 30g    |
| きゅうり          | 20g    |
| 水菜            | 20g    |
| にんじん          | 10g    |
| ノンオイル胡麻ドレッシング | 10g    |
| フルーツ          |        |
| 材料名           | 分量 (g) |
| アメリカンチェリー     | 50g    |