

●ヨウ素制限食献立

＝ハムエッグ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：卵

熱量	618kcal	タンパク質	23.7g
脂肪	21.1g	塩分	3g

●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。

肉加工品は国産のものをお選びください（輸入加工品はヨウ素（ヨード）添加した塩を使用している可能性がありますのでお控えください。）

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

味噌汁

材料名	分量（g）
小松菜	20g
小町麩	1g
味噌	8g
だし汁	180ml

ハムエッグ

材料名	分量（g）
卵	50g
ロースハム	15g
植物油	2g
パックしょうゆ	1パック（3g）
キャベツ	30g
レッドキャベツ	5g
塩	0.2g

アスパラガ

材料名	分量（g）
アスパラガス	30g
トマト	10g
しめじ	10g
サウザンドレッシング	10g

牛乳

材料名	分量（g）

牛乳	1本(200ml)
----	-----------