

●ヨウ素制限食献立

＝スパニッシュオムレツ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：卵



熱量 605kcal



タンパク質 23g



脂肪 24.7g



塩分 3.7g

●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。

全身アイソトープ治療を予定している方は、ジャムの原材料をご確認の上、「寒天」を使用している場合はお控えください。

＝材料・分量＝

ロールパン

材料名	分量（g）
バターロールパン	1個（35g）
レーズンロールパン	1個（35g）
苺ジャム	15g

コンソメスープ

材料名	分量（g）
かぶ	15g
まいたけ	10g
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.5g
こしょう	適量
水	180ml

スパニッシュオムレツ

材料名	分量（g）
卵	1個（50g）
じゃがいも	40g
玉ねぎ	15g
ピーマン	15g
ベーコン	5g
植物油	1g
コンソメ（顆粒）	0.8g
こしょう	適量
トマトケチャップ	10g
カリフラワー	30g

大根サラダ

材料名	分量（g）
-----	-------

大根	60g
かいわれ大根	3g
サラダ菜	5g
サウザンドレッシング	10g
牛乳	
牛乳	1本 (200ml)