

●ヨウ素制限食献立

＝鮭のちり蒸し＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量	589kcal	タンパク質	24.2g
脂肪	11.3g	塩分	2.4g

●簡易情報

魚は1日1食までの制限です。

全身アイソトープ治療を予定している方は鮭は禁止食材ですので、お控えください。

デザートはミルクゼリーは寒天を使用せず、ゼラチンで固めておりますので、ヨード制限中の方でも安心してお召し上がりいただけます。

＝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
長ねぎ	5g
味噌	8g
だし汁	180ml

鮭のちり蒸し

材料名	分量（g）
鮭	60g
塩	0.3g
酒	2g
里芋	30g
にんじん	5g
春菊	20g
しいたけ	10g
ゆず	1g
酢	5g
しょうゆ	4g
みりん	0.5g
だし汁	10g
大根（薬味）	50g

かぶの煮付

材料名	分量（g）
かぶ	60g

かぶの葉	20g
砂糖	0.8g
しょうゆ	1.5g
酒	1.5g
だし汁	10g
杏仁フルーツ	
材料名	分量 (g)
牛乳	50ml
砂糖	5g
粉ゼラチン	1.5g
アーモンドオイル	0.01g
洋梨 (缶詰)	20g
みかん (缶詰)	10g
水	50ml
砂糖	3g