

●ヨウ素制限食献立

＝カレイのうに焼き＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 562kcal



タンパク質 23.4g



脂肪 12.2g



塩分 1.8g

●簡易情報

魚は1日1食までの制限です。

2色田楽のこんにゃくは白いものをお選びください。
(黒いものはヒジキを含むため、お控えください。)

全身アイソトープ治療を予定している方は、「うに」は禁止食材ですのご使用をお控えください。全身アイソトープでご入院中の患者様は「うに焼き」の代わりに「カレイのマヨネーズ焼き」をお召し上がりいただきました。

＝材料・分量＝

白飯

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

カレイのうに焼き

| 材料名 | 分量 (g) |
|-------|--------|
| カレイ | 60g |
| 酒 | 2g |
| 塩 | 0.2g |
| マヨネーズ | 8g |
| うに | 5g |
| 卵 | 3g |
| 植物油 | 1g |

付け合せ

| 材料名 | 分量 (g) |
|------|--------|
| 里芋 | 50g |
| いんげん | 15g |
| 塩 | 0.2g |

2色田楽

| 材料名 | 分量 (g) |
|----------|--------|
| 茄子 | 45g |
| 植物油 | 2g |
| こんにゃく(白) | 40g |
| 砂糖 | 3g |
| みりん | 2g |
| 味噌 | 5g |
| 白ごま | 0.5g |

菜の花の辛子和え

| 材料名 | 分量 (g) |
|------|--------|
| 菜の花 | 50g |
| しょうゆ | 3g |
| だし汁 | 5g |
| 練り辛子 | 1g |
| フルーツ | |
| 材料名 | 分量 (g) |
| メロン | 55g |