

●ヨウ素制限食献立

＝秋刀魚の香り焼き＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 581kcal



タンパク質 21.2g



脂肪 16.4g



塩分 2.6g

●簡易情報

魚は1日1食までの制限です。

違う魚を使用して調理する場合、全身アイソトープ治療を予定している方は魚の種類にご注意ください。

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

清まし汁

材料名	分量（g）
庄内麩	5g
長ねぎ	10g
しょうゆ	1g
塩	0.6g
だし汁	180ml

秋刀魚の香り焼き

材料名	分量（g）
秋刀魚	60g
みりん	5g
にんにく	1g
生姜	2g
長ねぎ	5g
しょうゆ	5g
白ごま	0.5g

付け合せ

材料名	分量（g）
椎茸	10g
赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
しょうゆ	2g
みりん	2g
かつお節	0.1g

和え物	
材料名	分量 (g)
ほうれん草	60g
わさび	1g
しょうゆ	3g

フルーツ	
材料名	分量 (g)
りんご	70g