

●ヨウ素制限食献立

＝鮭のちゃんちゃん焼き（郷土料理）＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 555kcal



タンパク質 24g



脂肪 9g



塩分 2.1g

●簡易情報

北海道の郷土料理です。

魚（鮭）は1日1食までの制限です。

デザートは寒天を使用せず、ゼラチンで固めておりますので、ヨウ素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）
絹ごし豆腐	20g
みょうが	10g
味噌	8g
だし汁	180ml

鮭のちゃんちゃん焼き

材料名	分量（g）
鮭	60g
キャベツ	20g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ピーマン	10g
味噌	3.5g
みりん	2g
酒	2g
バター	5g
かぼちゃ	20g

茄子の煮付け

材料名	分量（g）
なす	60g
砂糖	0.8g
しょうゆ	1.7g
酒	1.7g

だし汁	15g
付け合せ	
材料名	分量 (g)
濃縮果汁 (ピーチ)	12g
白桃 (缶詰)	25g
砂糖	3g
粉ゼラチン	1.3g
水	40ml