

＝ 【7月】＝夏のスタミナビビンバ丼セット



● 栄養成分（献立全体）



食材：肉、卵



熱量 526kcal



タンパク質 22.8g



脂肪 9.3g



塩分 3.6g

● 簡易情報

暑い夏にスタミナをつけるということで、ビビンバをご用意しました。

スタミナをつけて夏を元気に乗り切りましょう。

ヨウ素制限(大量)治療の方は、サラダのえびが禁止食材になるため、摂取をお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

ビビンバ

材料名	分量 (g)
精白米	80g
焼き豚	35g
ほうれんそう	30g
もやし	30g
塩	適量
ぜんまい(水煮)	15g
しょうゆ	3g
砂糖	1.5g
卵	15g
塩	適量
植物油	1g
ごま油	2g
コチジャン	5g
酢	1g
味噌	3g
砂糖	1.8g
みりん	1.2g

中華スープ

材料名	分量 (g)
アスパラ	10g
ねぎ	10g
酒	適量
塩	適量
中華スープの素	1.4g
水	120ml

片栗粉	1g
サラダ	
材料名	分量 (g)
カリフラワー	30g
きゅうり	20g
にんじん	10g
ムキエビ	20g
胡麻ドレッシング	10g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
ぶどう	50g