





●ヨウ素制限食献立

＝和風ハンバーグ＝



●栄養成分（献立全体）

 食材：豆腐

 熱量	622kcal	 タンパク質	22.5g
 脂肪	17.8g	 塩分	2.7g

●簡易情報

市販、もしくは外食で提供される和風ハンバーグは、昆布だし・昆布エキスを使用している可能性があります。原材料をご確認いただくか、昆布使用の有無をご確認いただき、不明の場合はお控えください。

（和風てりやきハンバーグ等、エキスの使用の可能性がございます。）

放射性ヨウ素内用療法（Ablation、アイソトープ（RI）大量）の方はドレッシングに増粘多糖類等の禁止食材を含まないものをお選びください。

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

和風ハンバーグ

材料名	分量（g）
豚ひき肉	30g
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	25g
卵	5g
パン粉	8g
ナツメグ	適量
牛乳	8g
塩	0.5g
植物油	2g
まいたけ	20g
しいたけ	10g
えのき茸	10g
塩	0.2g
しょうゆ	4g
酒	2g
だし汁	50ml
みりん	2g
片栗粉	2g
葉ねぎ	2g

金平ごぼう

材料名	分量（g）
ごぼう	30g

にんじん	20g
植物油	2g
ごま油	0.5g
しょうゆ	3g
みりん	2g
だし汁	5g
酒	2g
野菜サラダ	
材料名	分量 (g)
レタス	25g
赤玉ねぎ	10g
トマト	15g
フレンチドレッシング	10g
漬物	
材料名	分量 (g)
ゆず味噌	10g