

## ●ヨウ素制限食献立

### ＝焼肉丼＝



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 579kcal



タンパク質 20.3g



脂肪 13.5g



塩分 3.0g

#### ●簡易情報

スタミナのつく焼肉丼の献立です。

ヨウ素制限大量治療の方は、オイスターソースが禁止食材となります。

吸い物のだし汁はこんぶだし以外のものをご利用ください。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

#### ＝材料・分量＝

##### 焼肉丼

材料名	分量（g）
御飯	160g
牛肩ロース	60g
ピーマン	20g
赤ピーマン	20g
黄ピーマン	20g
玉ねぎ	70g
塩	0.6g
こしょう	適量
植物油	2g
しょうゆ	5g
オイスターソース	6g

##### 吸い物

材料名	分量（g）
小松菜	10g
長ねぎ	10g
うすくちしょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml

##### サラダ

材料名	分量（g）
キャベツ	30g
トマト	20g
セロリ	20g
ハオйл和風ドレッシング	10g

##### フルーツ

材料名	分量 (g)
バナナ	65g