

＝ 【9月】 秋の行楽弁当 ＝



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 748kcal



タンパク質 25.2g



脂肪 19.4g



塩分 4.0g

● 簡易情報

秋が旬の秋刀魚をメインとし、御飯にはきのこ・栗・銀杏など、季節の食材をたくさん使用したお弁当をご用意いたしました。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートゼリーは寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。さいの目に切るため、ゼラチン量を増やし、少し硬めに仕上げると食感もよく綺麗に盛り付けられます。

材料内の「だし汁」は全てかつおだしを使用しております。

＝ 材料・分量 ＝

秋の炊き込みご飯

材料名	分量 (g)
米	80g
しめじ	10g
えのき茸	10g
干しいたけ	0.2g
まいたけ	10g
鶏ひき肉	10g
しょうゆ	6g
みりん	2g
酒	2g
だし汁	100ml
塩	0.2g
きんなん	5g
栗	10g
にんじん	10g
三つ葉	5g

湯葉の清汁

材料名	分量 (g)
湯葉 (乾)	0.5g
かいわれ大根	5g
塩	0.6g
しょうゆ	1g
だし汁	180ml

秋刀魚の蒲焼

材料名	分量 (g)
秋刀魚	50g

小麦粉	2g
植物油	1g
生姜	0.2g
しょうゆ	4g
みりん	1g
砂糖	1g
だし汁	10g
片栗粉	0.3g
はじかみ生姜	5g(適量)
<b>さつまいもの甘煮</b>	
材料名	分量 (g)
さつまいも	20g
水	15g
砂糖	2g
くちなしの実	0.1g
はちみつ	1g
<b>米茄子田楽</b>	
材料名	分量 (g)
米茄子	60g
植物油	1g
米みそ(甘みそ)	5g
砂糖	3g
だし汁	5g
ごま	適量
<b>おかひじきの辛子和え</b>	
材料名	分量 (g)
おかひじき	40g
大根	30g
菊(花びら)	5g
からし	0.8g
みりん	3g
しょうゆ	5g
<b>白玉抹茶ゼリー</b>	

材料名	分量 (g)
抹茶 (粉)	1.6g
水	70ml
砂糖	7g
ゼラチン	2.2g
白玉	10g(2個)
ゆで小豆 (缶)	10g
生クリーム	5g