

●季節・ヨウ素制限食の献立

= 【11月】なごやめし =



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 699kcal



タンパク質 27.6g



脂肪 18.3g



塩分 4.9g

●簡易情報

11月は郷土料理「なごやめし」をテーマに、味噌を使用したおでんやひつまぶしをご用意しました。

ヨウ素制限（大量）の方は、焼きちくわとうなぎは禁止食材です。

また、ヨウ素制限中の方はうなぎのタレに昆布だしを使用している可能性がありますので、原材料をご確認ください。

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。

= 材料・分量 =

ひつまぶし

材料名	分量（g）
御飯	160g
しょうゆ	7g
みりん	6g
砂糖	5g
酒	3g
うなぎ（蒲焼）	50g
卵	15g
塩	0.1g
植物油	1g
いんげん	5g

清まし汁

材料名	分量（g）
手鞠麩	1g
糸みつば	5g
しょうゆ	1g
塩	0.6g
だし汁	180ml

味噌煮込みおでん

材料名	分量（g）
ロールキャベツ	40g
板こんにゃく	30g
焼きちくわ	20g
大根	50g
だし汁	75ml
赤味噌	5.5g

酒	10g
砂糖	2.5g
練り辛子	0.5g
ねぎ	10g
白菜の柚子和え	
材料名	分量 (g)
白菜	50g
春菊	10g
にんじん	10g
しょうゆ	3g
だし汁	2g
柚子 (果皮)	0.3g
柿はちみつゼリー	
材料名	分量 (g)
柿	40g
水	50g
はちみつ	5g
粉ゼラチン	1.3g
クコの実	1g