

## ●季節・ヨウ素制限食の献立

### ＝ 【11月】五目栗ご飯と秋サバ御膳＝



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 698kcal



タンパク質 27.6g



脂肪 16.5g



塩分 4.9g

#### ●簡易情報

ヨウ素制限（大量）の方は、サバ・生麩の着色料（赤）は禁止食材です。ヨウ素制限（大量）の食事制限の方は摂取をお控えください。

汁物のだし汁はかつおだしを使用しております。

ヨウ素制限中の方も召し上がれるよう、デザートは寒天ではなくゼラチンを使用しました。

#### ＝ 材料・分量 ＝

##### 五目栗御飯

材料名	分量（g）
米（御飯 160g 分）	80g
栗	10g
ごぼう	10g
にんじん	10g
しいたけ	5g
絹さや	3g
酒	3g
しょうゆ	7g
塩	0.5g
だし汁	50ml

##### きのこ汁

材料名	分量（g）
しめじ	10g
えのき	10g
油揚げ	3g
みつば	5g
しょうゆ	4g
塩	0.6g
だし汁	180ml
生姜	0.2g

##### 鯖のねぎ塩だれ

材料名	分量（g）
さば	60g
塩	0.1g
ねぎ	10g

塩	0.3g
ごま油	3g
にんにく	0.1g
こしょう	適量
レモン	2g
しょうゆ	1g
水	10g
片栗粉	0.8g
にんじん	10g
塩	0.1g
ぎんなん	5g
塩	0.05g
植物油	1g
<b>生麩の柚子味噌かけ</b>	
材料名	分量 (g)
れんこん	20g
なす	10g
生麩	10g
白みそ	10g
砂糖	5g
みりん	5g
だし汁	10g
白ごま	1g
柚子 (皮)	0.5g
<b>春菊のさっぱり和え</b>	
材料名	分量 (g)
春菊	60g
菊花 (花びら)	5g
ポン酢しょうゆ	6g
<b>ほうじ茶プリン</b>	
材料名	分量 (g)
ほうじ茶	60g
牛乳	10g

生クリーム	3g
ゼラチン	1.8g
砂糖	7g
柿	10g
小豆	5g