

＝ 【6月】初夏の彩り御膳＝



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 570kcal



タンパク質 21.1g



脂肪 13.6g



塩分 3.8g

● 簡易情報

明日葉、みょうが、鮎といった初夏の食材を使用した御膳をご用意いたしました。

ヨウ素制限(大量)治療の予定の方は、赤の着色料が禁止となっていますので、手まり麩やはじかみ等、着色料を使用したものは避けてください。

ヨウ素制限中の方は、魚は1日1食までです。鮎をお召し上がりの際は、他の食事では魚介類の摂取は避けてください。

ヨウ素制限中の方でも召し上がれるよう、デザートのにゃーりーは寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

さわやか薬味混ぜ御飯

材料名	分量 (g)
米(御飯 160g 分)	80 g
シソの葉	5 g
しょうが	2 g
みょうが	5 g
ごま油	2 g
ゆずこしょう	2.5 g
油揚げ	5 g
すりごま(白)	1.5 g
塩	0.2 g

吸い物

材料名	分量 (g)
ふき(水煮)	10 g
手まり麩	1 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
だし汁	180ml

鮎の塩焼き

材料名	分量 (g)
あゆ	80 g
塩	0.6 g
はじかみ	5 g
レモン	10 g
しょうゆ	3 g

明日葉とツナの炒め物

材料名	分量 (g)

あしたば	40 g
シーチキン缶	10 g
しょうゆ	5 g
植物油	1 g
トマトと胡瓜の塩麹和え	
材料名	分量 (g)
トマト	30 g
胡瓜	30 g
塩こうじ	8 g
ぷるるん二層抹茶ゼリー	
材料名	分量 (g)
抹茶	1 g
水	45m l
砂糖	4 g
粉ゼラチン	1.9 g
ゼリックス	5 g
水	30m l
あんず缶	10 g
あずき缶	10 g
生クリーム	3 g