

＝【4月】＝ 春の旬彩弁当



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 620kcal



タンパク質 29.4g



脂肪 12.5g



塩分 4.2g

●簡易情報

春の食材を取り入れた、彩りが楽しめる献立です。

だし汁はこんぶだし以外のものをお選びください。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

魚は1日1食までの制限です。

ヨウ素制限大量治療の方はハジカミが禁止食材となります。

＝ 材料・分量 ＝

たけのこ御飯

材料名	分量 (g)
白飯	160g
塩	0.7g
こいくちしょうゆ	1.3g
たけのこ (ゆで)	20g
にんじん	5g
油揚げ	5g
砂糖	1.8g
酒	2.7g
こいくちしょうゆ	2g
うすくちしょうゆ	2g
水	123ml
グリーンピース	3g

清まし汁

材料名	分量 (g)
生麩	5g
糸三つ葉	5g
うすくちしょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml

鯖の木の芽味噌焼き

材料名	分量 (g)
鯖	60g
白味噌	10g
砂糖	2g
みりん	3g

酒	3g
だし汁	5g
卵黄	5g
木の芽	0.5g
ハジカミ	5g
厚焼き卵	15g

炊き合わせ

材料名	分量 (g)
凍り豆腐	2g
ふき (水煮)	30g
にんじん	10g
うすくちしょうゆ	5g
みりん	3g
砂糖	2g
だし汁	40ml
絹さや	5g

菜の花のお浸し

材料名	分量 (g)
菜の花	70g
こいくちしょうゆ	3g
だし汁	3g
かつお節	0.5g

旬の果物

材料名	分量 (g)
いちご	30g
甘夏みかん	50g