

＝ 【7月】＝セタちらしランチ



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚介



熱量

636kcal



タンパク質

24.3g



脂肪

17.5g



塩分

4.1g

● 簡易情報

穴子はヨウ素が低い食品です。市販の蒲焼のタレは昆布だしを使用している可能性がありますのでご確認ください。どうか、手作りでお召し上がりください。

そうめんのピンク色のものは赤色着色料を使用しているものもありますので、色の無いものをご使用ください。

ゼリーはゼラチンで作ることでヨウ素制限中も安心してお召し上がりいただけます。

＝ 材料・分量 ＝

穴子ちらし寿司

材料名	分量 (g)
御飯 (炊き上がり)	160g
酢	10g
砂糖	5g
塩	1g
蒸し穴子	30g
酒	1.5g
砂糖	0.5g
しょうゆ	3g
みりん	1.5g
たけのこ (ゆで)	15g
スライス (乾)	1.5g
砂糖	1g
しょうゆ	1g
だし汁	10g
卵	15g
植物油	1g
塩	0.2g
人参	10g
絹さや	5g

そうめん清まし汁

材料名	分量 (g)
そうめん	5g
三つ葉	5g
しょうゆ	0.8g
塩	0.4g

だし汁	150ml
ゴーヤの味噌いため	
材料名	分量 (g)
にがうり	15g
木綿豆腐	50g
豚ばら肉	20g
なす	20g
植物油	1g
カツオ節	0.2g
味噌	4g
豆板醤	0.3g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
ジュレサラダ	
材料名	分量 (g)
オクラ	10g
ヤングコーン	10g
トマト	20g
レタス	10g
ぽん酢しょうゆ	5g
水	10g
ゼラチン	0.5g
天の川ゼリー	
材料名	分量 (g)
カルピス (原液)	20g
水	40g
ゼラチン	1.6g
ブルーハワイ液	5g
水	10g
ゼラチン	0.5g
マンゴー	10g
アラザン	0.5g