

＝【9月】＝栗名月御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



663kcal



29.3g



14.1g



3.4g

●簡易情報

ヨウ素制限（大量）の方は、ホイル焼の鮭は禁止食材です。ご入院中の制限中の患者様へは白身魚（カレイ）へ変更しました。

市販の玉子豆腐は「昆布だし」を使用したものもありますので、ご購入時は原材料をご確認のうえご購入ください。

水羊羹は寒天を使用せず、ゼラチンで固めました。もちりした食感の水羊羹はヨウ素制限中の患者様も安心してお召し上がりいただけます。

＝ 材料・分量 ＝

栗御飯

材料名	分量（g）
米	80g
酒	3g
塩	1g
栗	15g
黒ごま	0.3g

卵豆腐の清まし汁

材料名	分量（g）
卵豆腐	15g
オクラ	5g
しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml

鮭とチーズの塩麹ホイル焼き

材料名	分量（g）
鮭	50g
塩	0.1g
酒	2g
こうじ	8g
マヨネーズ	3g
ピザ用チーズ	8g
玉ねぎ	20g
赤パプリカ	10g
ピーマン	10g
サラダ油	0.5g
ブロッコリー	30g

塩	0.2g
鶏肉と大根の煮物	
材料名	分量 (g)
大根	50g
人参	10g
鶏もも肉	15g
砂糖	3g
しょうゆ	5g
みりん	3g
だし汁	30g
いんげん	3g
野菜の南蛮漬け	
材料名	分量 (g)
なす	20g
ズッキーニ	20g
片栗粉	4g
植物油	4g
みょうが	3g
ミニトマト	10g
酢	4g
しょうゆ	2g
砂糖	2g
だし汁	0.1g
ごま油	0.3g
生姜	0.3g
にんにく	0.3g
水	5g
糸とうがらし	0.1g
もちり水羊羹	
材料名	分量 (g)
こしあん	25g
水	25g
粉ゼラチン	0.8g