

## ●季節の献立

### = 【1月】 =ロシアからの贈り物…



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

776kcal



タンパク質

24.7g



脂肪

26.9g



塩分

4.4g

#### ●簡易情報

ヨウ素制限中の患者様も常食（普通食）の患者様と同じお食事を召し上がっていただきました。

ゼリーは、ヨウ素制限中の患者様でも召し上がれるよう、寒天ではなくゼラチンを使用しております。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

#### = 材料・分量 =

##### ビーフストロガノフ

| 材料名       | 分量（g） |
|-----------|-------|
| 牛肩ローススライス | 60g   |
| こしょう      | 0.05g |
| 小麦粉       | 2g    |
| にんにく      | 1g    |
| 玉ねぎ       | 80g   |
| マッシュルーム   | 10g   |
| バター       | 2g    |
| 赤ワイン      | 15g   |
| トマト水煮缶    | 60g   |
| ウスターソース   | 3g    |
| ケチャップ     | 3g    |
| しょうゆ      | 2g    |
| 生クリーム     | 3g    |
| ローリエ      | 0.1g  |

##### バターライス

| 材料名      | 分量（g） |
|----------|-------|
| 米        | 80g   |
| 白ワイン     | 2g    |
| 塩        | 1g    |
| こしょう     | 0.01g |
| コンソメ（顆粒） | 1g    |
| バター      | 4g    |
| パセリ（乾燥）  | 0.01g |

##### ビーツのスープ （赤カブのコンソメスープ）

| 材料名         | 分量 (g) |
|-------------|--------|
| ビーツ         | 5g     |
| ビーンズミックス(冷) | 10g    |
| コンソメ(顆粒)    | 1.4g   |
| 塩           | 0.3g   |
| こしょう        | 0.02g  |
| 水           | 120ml  |

**オリヴィエサラダ  
(ロシア風ポテトサラダ)**

| 材料名   | 分量 (g) |
|-------|--------|
| じゃがいも | 30g    |
| 玉ねぎ   | 10g    |
| にんじん  | 5g     |
| セロリ   | 5g     |
| きゅうり  | 3g     |
| 塩     | 0.1g   |
| ロースハム | 5g     |
| 卵     | 10g    |
| 砂糖    | 1g     |
| 酢     | 1g     |
| 塩     | 0.3g   |
| こしょう  | 0.01g  |
| マヨネーズ | 10g    |

**白ぶどうのゼリー**

| 材料名    | 分量 (g) |
|--------|--------|
| ラズベリー  | 5g     |
| ブルーベリー | 5g     |
| 白ぶどう果汁 | 40ml   |
| 砂糖     | 7g     |
| 粉ゼラチン  | 1.6g   |
| レモン果汁  | 1g     |
| はちみつ   | 1g     |
| ミント葉   | 0.1g   |