

＝【2月】＝ 節分ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



677kcal



27.3g



12.5g



3.7g

●簡易情報

2月3日の昼食に節分ランチをご用意しました。

ヨウ素制限中の患者様でもお召し上がりいただけるよう、デザートはゼラチンを使用しております。

注1) ヨウ素制限中の方は焼きのりが禁止食材です。

(焼きのりを薄卵焼きに変更してご用意しました。)

注2) ヨウ素制限大量治療の方は、いわし、かつお節が禁止食材です。

注3) それぞれ原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

太巻き寿司

材料名	分量 (g)
白飯	160g
酢	12g
砂糖	3g
塩	0.5g
焼きのり	1g
桜でんぶ	1g
にんじん	10g
きゅうり	10g
かんぴょう(乾)	2g
しょうゆ	1g
砂糖	1g
だし汁	20ml
厚焼き卵	8g
しょうゆ	3g

清まし汁

材料名	分量 (g)
生麩	5g
糸三つ葉	3g
うすくちしょうゆ	0.8g
塩	0.4g
だし汁	150ml
濃厚かつおだし	0.5g

いわしの生姜煮

材料名	分量 (g)
いわし	80g

おろししょうが	3g
しょうゆ	5g
砂糖	2g
酒	5g
だし汁	20ml
付け合わせ	
椎茸	30g
砂糖	0.3g
しょうゆ	0.7g
酒	0.4g
だし汁	10g
里芋	20g
砂糖	0.3g
しょうゆ	0.7g
酒	0.4g
だし汁	10g
にんじん	5g
絹さや	3g
しょうが	2g
筍の土佐煮	
材料名	分量 (g)
筍	30g
かつお節	0.3g
砂糖	2g
しょうゆ	4g
みりん	0.5g
だし汁	20ml
木の芽	適量
菜の花の和え物	
材料名	分量 (g)
菜の花	30g
切干し大根	3g
しょうゆ	3g
砂糖	0.8g

ごま油	2g
白ごま	2g
抹茶あんみつ	
材料名	分量 (g)
黄桃	10g
いちご	8g
こしあん	10g
抹茶	0.6g
水	50ml
砂糖	5g
粉ゼラチン	2g
黒みつ	5g
節分豆	
材料名	分量 (g)
節分豆	8g