

＝ 【3月】＝春爛漫★ひな祭り御膳



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



708kcal



24.8g



23.1g



3.5g

● 簡易情報

- ◎ ヨウ素禁（大量）の患者様は、えびが禁止食材の為、摂取はお控えください。
- ◎ ヨウ素禁（大量）の患者様は、はじかみ生姜に使用されている「赤色着色料」は禁止食材の為、摂取はお控えください。
- ◎ ヨウ素禁（大量）の患者様は、ひなあられのピンクのものには「赤色着色料が使用してありますので、摂取はお控えください。
- ◎ 市販の寿司酢を使用する場合は、原材料に「昆布」「昆布だし」が含まれないことをご確認ください。
- ◎ がんもは昆布不使用のものをしております。

＝ 材料・分量 ＝

てまり寿司

材料名	分量（g）
いなり寿司	
御飯	70g
酢	5.2g
砂糖	1.3g
塩	0.2g
味付け油揚げ	20g

えび・卵の手まり寿司

御飯	45g
酢	3.4g
砂糖	0.8g
塩	0.1g
錦糸卵	3g
開き海老	5g
木の芽	0.1g

桜の塩漬け手まり寿司

御飯	45g
酢	3.4g
砂糖	0.8g
塩	0.1g
葉大根	2g
桜の花（塩漬）	0.4g
しょうゆパック	3ml/パック

お吸い物

材料名	分量（g）
手まり麩	0.3g

たけのこ	10g
三つ葉	5g
だし汁	150ml
しょうゆ	0.8g
塩	0.4g
鱈の西京焼き	
材料名	分量 (g)
さわら	40g
西京味噌	10g
サラダ油	2g
はじかみ生姜	5g
スナッフえんどう	15g
塩	0.1g
生麩	3.5g
だし汁	15g
しょうゆ	0.1g
がんもの煮物	
材料名	分量 (g)
がんもどき	10g
にんじん	10g
大根	20g
れんこん	10g
絹さや	5g
だし汁	40g
しょうゆ	6g
みりん	0.8g
砂糖	2.5g
ふきの胡麻和え	
材料名	分量 (g)
ふき (水煮)	30g
練り胡麻	1.3g
しょうゆ	2g
みりん	2g

砂糖	0.5g
いちごのムース	
材料名	分量 (g)
いちご	12.5g
プレーンヨーグルト	15g
生クリーム	10g
砂糖	5.6g
レモン果汁	0.6g
ゼラチン	0.6g
水	3.7g
ソース) いちご	5g
ソース) 水	5g
ソース) ゼラチン	0.2g
いちご	5g
生クリーム	3g
砂糖	0.3g
ミント葉	0.1g