

＝【6月】＝ 夏至の和風弁当



●栄養成分（献立全体）

	食材：魚	
	730kcal	タンパク質 27.2g
	22.6g	塩分 3.8g

●簡易情報

初夏にぴったりな鮎をメインとし、旬の食材を利用したお食事をご用意しました。

注1) ヨウ素制限大量治療の方は、「ハジカミ」が禁止食材です。

注2) デザートにはヨウ素制限中でも召しあがれるよう、ゼラチンを使用しております。

＝ 材料・分量 ＝

みょうがと枝豆のご飯

材料名	分量 (g)
ご飯	160g
みょうが	5g
しょうが	3g
しそ	2g
白ごま	0.5g
うすくちしょうゆ	2g
酒	4g
だし汁	100ml
塩	0.4g
枝豆	5g

清まし汁

材料名	分量 (g)
じゅんさい(水煮)	10g
手まり麩	1g
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

あゆの塩焼き

材料名	分量 (g)
あゆ	60g
塩	0.6g
ハジカミ	5g
レモン	10g

付け合わせ：山芋とんぶり

山芋	30g
うすくちしょうゆ	2g
だし汁	5g
とんぶり	5g
冷しゃぶサラダ	
材料名	分量 (g)
豚ばら肉	30g
酒	3g
レタス	20g
玉ねぎ	10g
サラダ菜	5g
ミニトマト	10g
ポン酢醬油	5g
だし汁	5g
粉ゼラチン	0.2g
夏野菜の天ぷら	
材料名	分量 (g)
かぼちゃ	20g
なす	20g
オクラ	5g
卵	3g
小麦粉	5g
水	20ml
植物油	5g
抹茶塩	1.5g
あんみつ玉	
材料名	分量 (g)
砂糖	5g
塩	0.3g
水	60ml
ゼラチン	1.6g
こしあん	8g
びわ	5g

キウイ	5g
砂糖	2g
さくらんぼ缶	5g
黒みつ	5g