

＝【8月】＝ 葉月のうなぎ御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 726kcal



タンパク質 30.6g



脂肪 17.4g



塩分 3.4g

●簡易情報

夏らしいスタミナのつく献立をご用意いたしました。

注1) ヨウ素制限のある方は、魚は1日1回までの制限です。蒲焼きのタレは原材料にお気をつけください。

注2) ヨウ素制限のある方は、かまぼこ（原材料タラ）は禁止食材です。

注3) 調味料は原材料をご確認ください。

注4) この献立には魚・卵・乳製品を含みます。ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

ひつまぶし

材料名	分量 (g)
白飯	160g
こいくちしょうゆ	7g
みりん	6g
砂糖	5g
酒	3g
うなぎ蒲焼き	50g
万能ねぎ	3g
きざみのり	1g
わさび	0.5g
だし汁	80ml
塩	0.2g

茶碗蒸し

材料名	分量 (g)
卵	30g
だし汁	60ml
かつおだし粉末	適量
こいくちしょうゆ	1g
塩	0.3g
むきえび	10g
鶏もも肉(皮なし)	10g
酒	1g
枝豆	5g
椎茸	5g
糸三つ葉	5g

焼き茄子

材料名	分量 (g)
茄子	80g
おろししょうが	適量
糸かつお	適量
みょうが	5g
こいくちしょうゆ	3g
ぬたかけ	
材料名	分量 (g)
蒸しかまぼこ	10g
長ねぎ	40g
きゅうり	10g
砂糖	2g
酢	2g
こいくちしょうゆ	1g
白味噌	6g
黒糖ミルクゼリー	
材料名	分量 (g)
黒糖	15g
水	30ml
粉ゼラチン	1.5g
牛乳	15g
砂糖	1.5g
バニリン	適量
粉ゼラチン	0.5g
抹茶	適量
乾燥あんず	2g