

＝【9月】＝海と山の幸 天ぷら御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



672 kcal



29.0 g



21.7 g



4.5 g

●簡易情報

食欲の秋に、旬の食材を利用した天ぷら御膳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。

注2) デザートのゼリーはヨウ素制限のある方でもお召し上がりいただけるよう、ゼラチンを使用しております。

注3) 天ぷらはヨウ素制限のある方も同じメニューでお召し上がりいただけるよう、卵を使用しておりません。

＝ 材料・分量 ＝

桜海老の天ぷら蕎麦

材料名	分量 (g)
そば	1 玉
<汁>	
しょうゆ	18g
みりん	20g
だし汁	2 カップ
<桜海老かき揚げ・舞茸天・椎茸天・穴子天>	
桜海老	5g
玉ねぎ	20g
三つ葉	3g
舞茸	15g
椎茸	10g
穴子	30g
小麦粉	8g
水	30ml
植物油（揚げ油）	10g
<その他具>	
長ねぎ	10g
ほうれん草	10g
鶏肉と豆腐のگانもどき風	
材料名	分量 (g)
木綿豆腐	40g
鶏ひき肉	20g
長ねぎ	5g
塩	0.4g
片栗粉	1g

植物油	2.5g
だし汁	50ml
しょうゆ	3.5g
砂糖	3.5g
生姜	1.8g
片栗粉	1.8g
水	1.8g
生麩	3g

茄子と茗荷の和え物

材料名	分量 (g)
茄子	40g
みょうが	10g
きゅうり	10g
しょうゆ	1.5g
生姜	1g
塩	0.3g

巨峰ゼリー

材料名	分量 (g)
<ぶどう層>	
ぶどう 100%果汁	50ml
水	10ml
レモン果汁	0.5g
砂糖	3g
ゼラチン	1.6g
<レモン層>	
水	30ml
砂糖	4g
レモン果汁	2ml
ゼラチン	1g
<飾り>	
巨峰	20g
ミント葉	0.5g
アラザン	0.2g