

＝【11月】＝ 霜月の吹き寄せ弁当



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

734 kcal



タンパク質

30.7g



脂肪

20.3g



塩分

4.0g

●簡易情報

2色竜田揚げにはヨウ素の含有量が少ない鮭を使用していますので、ヨウ素制限のある方もお召し上がりいただけます。ヨウ素制限中の患者様は、魚（魚介類）の摂取は1回までの制限があります。

デザートのはんみつは、寒天を使用せずゼラチンで固めました。ヨウ素制限中の方も安心してお召し上がりいただけます。

赤味噌・白味噌は使用前に原材料に「昆布・昆布だし」などの禁止食材が使用されていないかご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

きのこの炊き込みご飯

材料名	分量（g）
米	80g
舞茸	10g
しめじ	10g
人参	5g
油揚げ	5g
酒	3g
しょうゆ	4g
塩	0.4g
まつたけ	3g
ぎんなん	6g

鶏団子の清まし汁

材料名	分量（g）
鶏ひき肉	15g
塩	0.1g
しょうが	0.4g
ねぎ	2g
片栗粉	0.5g
人参	5g
三つ葉	3g
しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
かつおだし汁	150ml

鮭の2色竜田揚げ

材料名	分量（g）
<しそ巻き竜田>	

鮭	30g
しょうが	0.5g
しょうゆ	2g
酒	0.5g
片栗粉	2.5g
しそ	0.5g
植物油	3.5g
塩	0.1g
<ごま竜田>	
鮭	30g
しょうが	0.5g
しょうゆ	2.5g
酒	0.5g
片栗粉	2.5g
ごま	1g
植物油	3.5g
塩	0.1g
レモン	10g
<b>蓮根の金平</b>	
材料名	分量 (g)
れんこん	10g
ピーマン	5g
赤ピーマン	5g
ごま油	0.3g
しょうゆ	1.5g
みりん	1g
だし汁	2.5g
酒	1g
<b>田楽</b>	
材料名	分量 (g)
<白味噌田楽>	
里芋	15g
だし汁	10g
白味噌	2g

ゆず味噌	2g
水	1.3g
みりん	0.4g
砂糖	0.2g
柚子	1g
<赤味噌田楽>	
板こんにゃく	15g
だし汁	10g
なす	20g
植物油（揚げ用）	2g
赤味噌	2g
水	2g
みりん	0.4g
砂糖	0.2g
けし	少々
いんげん	5g
<b>春菊のくるみ和え</b>	
材料名	分量（g）
春菊	40g
にんじん	10g
くるみ	4.5g
砂糖	1.5g
しょうゆ	4g
<b>秋味あんみつ</b>	
材料名	分量（g）
こしあん	10g
黒蜜	5g
柿	15g
ぶどう	10g
洋ナシ	10g
キウイフルーツ	5g
水	70ml
砂糖	2g
ゼラチン	2g