

＝【3月】＝ ひな祭り御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

709kcal



タンパク質

29.0g



脂肪

15.9g



塩分

4.4g

●簡易情報

市販のババロアの素には寒天を使用した物もありますので、ヨウ素制限食・ヨウ素制限食（大量）治療の患者様や指定量の制限範囲もしくは摂取しないよう原材料をご確認ください。

ヨウ素制限食・ヨウ素制限食（大量）治療の患者様は牛乳の摂取量に制限がありますので1日の摂取量をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

牛肉ちらし寿司

材料名	分量（g）
御飯	160g
酢	13.5g
砂糖	3.5g
塩	1.7g
＜錦糸卵＞	
卵	15g
塩	0.1g
植物油	0.5g
＜酢飯の具＞	
椎茸（乾燥）	1g
れんこん	12g
砂糖	2g
しょうゆ	2g
だし汁	20ml
＜牛肉甘辛煮＞	
牛肩ロース肉	50g
酒	3g
砂糖	1.6
しょうゆ	3g
＜添え野菜＞	
絹さや	3g
人参	20g
清まし汁	
材料名	分量（g）
うどん	10g

生麩	5g
しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml
筍とふきの煮物	
材料名	分量 (g)
たけのこ	50g
ふき	20g
しょうゆ	4g
砂糖	1g
みりん	3g
だし汁	50ml
菜の花のぬた	
材料名	分量 (g)
菜の花	30g
えび	20g
砂糖	2g
酢	2g
しょうゆ	1g
西京味噌	6g
3色ババロア	
材料名	分量 (g)
ババロアの素 (イチゴ)	適量
ババロアの素 (バニラ)	適量
ババロアの素 (抹茶)	適量
牛乳	各 15ml
水	各 5ml
金箔	適量