

＝【6月】＝ 彩り紫陽花御膳



●栄養成分（献立全体）

	食材：魚	
	熱量	666kcal
	タンパク質	25.2g
	脂肪	13.5g
	塩分	4.3g

●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) 放射性ヨウ素内用療法（Ablation・アイソトープ大量）の方は「紫陽花まんじゅう（寒天）」が禁止食材です。  
（当院では「フルーツの盛り合わせ」へ変更させて頂きました。）

注2) この献立は魚を含みますので、ヨウ素制限のある方は摂取量（種類）にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

鶏肉とたけのこの混ぜ御飯	
材料名	分量（g）
白米	160g
植物油	0.5g
鶏もも肉	20g
たけのこ（ゆで）	10g
にんじん	5g
しょうゆ	3g
濃厚かつおだし	0.3g
みりん	3g
酒	3g
塩	0.2g
白ごま	0.1g
ねぎ	3g

豚汁（夏野菜）

材料名	分量（g）
豚ばら肉	10g
かぼちゃ	10g
なす	10g
板こんにゃく	10g
酒	1g
みそ	11g
だし汁	150ml
濃厚かつおだし	0.5g
ごま油	0.3g
絹さや	3g

鮎の塩焼き

材料名	分量 (g)
鮎	40g
塩	0.6g
大根	20g
レモン	5g
しょうゆ	3g
<b>パプリカの甘酢漬け</b>	
材料名	分量 (g)
赤パプリカ	5g
黄パプリカ	5g
酢	2g
砂糖	1.2g
塩	0.1g
<b>玉ねぎかき揚げ</b>	
材料名	分量 (g)
玉ねぎ	20g
桜海老	0.5g
そら豆	5g
小麦粉	3g
水	5g
アスパラガス	5g
しいたけ	10g
小麦粉	2g
水	4g
植物油 (揚げ油)	3g
しょうゆ	2.5g
みりん	2.5g
だし汁	20ml
<b>いんげんとみょうがの和え物</b>	
材料名	分量 (g)
いんげん	40g
みょうが	15g
しそ	3g

しょうゆ	4g
しょうが	0.5g
中華スープの素	0.5g
ごま油	0.3g
<b>デザート</b>	
材料名	分量 (g)
メロン	25g
紫陽花まんじゅう	28g(1個)