

＝海鮮あんかけ焼きそば＝



●栄養成分（献立全体）



食材：その他



熱量 607kcal



タンパク質 26.0g



脂肪 17.6g



塩分 3.1g

●簡易情報

あっさりとした海鮮あんかけ焼きそばをご用意しました。

華風和えを添えた中華の献立です。

魚介類は1日1食までの制限です。

ヨウ素制限大量治療の方は、海鮮あんかけ焼きそばのいか・ムキエビが禁止食材となります。

＝材料・分量＝

海鮮あんかけ焼きそば

材料名	分量（g）
中華麺（ゆで）	145g
白菜	60g
いか	20g
ムキエビ	20g
豚バラ肉	15g
酒	1g
きくらげ（乾燥）	0.5g
干しいたけ	0.5g
にんじん	10g
植物油	3g
しょうが	1g
ねぎ	10g
中華スープの素	2.5g
塩	0.5g
砂糖	1g
水	50ml
片栗粉	3g
ごま油	1g
絹さや	5g

シュウマイ

材料名	分量（g）
肉焼売	42g
しょうゆ	3g

中華風和え物

材料名	分量（g）

きゅうり	50g
にんじん	10g
しょうゆ	4g
酢	3g
砂糖	1g
ごま油	1.5g
しょうが	1g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
オレンジ	55g