

●ヨウ素制限献立

＝和風カレーうどん＝



●栄養成分（献立全体）

食材：その他			
熱量	638kcal	タンパク質	20.8g
脂肪	18.2g	塩分	3.7g

●簡易情報

あっさり風味が香る、和風カレーうどんの献立です。

だし汁には昆布だし以外のだしをご利用ください。

ヨウ素制限大量治療の方は、オイスターソースが禁止食材となります。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝材料・分量＝

御飯	
材料名	分量（g）
御飯	50g
和風カレーうどん	
材料名	分量（g）
うどん（ゆで）	200g
豚バラ肉	25g
長ねぎ	30g
玉ねぎ	30g
油揚げ	8g
バーモンドカレー	10g
ジャワカレー	5g
カレー粉	0.5g
だし汁	150ml
しょうゆ	7g
本みりん	6g
酒	6g
オイスターソース	1g
片栗粉	1g
サラダ	
材料名	分量（g）
ブロッコリー	50g
にんじん	10g
鶏ささみ	20g
ハオイル胡麻ドレッシング	10g
フルーツ	
材料名	分量（g）

りんご

70g