

●季節の献立

＝【2024 年 4 月】春の旬菜弁当＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

672kcal



タンパク質

29.4g



脂肪

21.2g



塩分

3.2g

●簡易情報

春が旬の素材を豊富に使用したお弁当をご用意いたしました。

鰯の柚子胡椒味噌焼きの飾りに花型や花びらの型に抜いた人参を飾りました。

<ヨウ素制限情報>

ヨウ素制限（Ablation/大量）中の方は鰯が禁止食品のため別の魚へ変更してください。

ヨウ素制限中は、卵・牛乳の1日の制限量がありますので範囲内でお召し上がりください。

＝ 材料・分量 ＝

筍ごはん

材料名	分量（g）
精白米	75g
だし汁	110ml
たけのこ	20g
鶏もも肉	10g
しょうゆ	6g
みりん	4.5g
酒	4.5g
かつおだし（顆粒）	0.9g
たけのこ	10g
絹さや	3g

すまし汁

材料名	分量（g）
手まり麴	1g
しめじ	10g
三つ葉	3g
しょうゆ	0.6g
塩	0.5g
だし汁	120ml
かつおだし（顆粒）	0.4g

鰯の柚子胡椒味噌焼き

材料名	分量（g）
鰯	60g
柚子胡椒	0.5g
植物油	1g
白みそ	6g

砂糖	2g
みりん	2.5g
人参	15g
ゆず（皮）	1g
新じゃがフライ	
材料名	分量（g）
じゃがいも	20g
植物油	2g
塩	0.1g
季節の野菜の炊き合わせ	
材料名	分量（g）
かぶ（根）	20g
ふき	20g
生揚げ	10g
しょうゆ	4g
みりん	2g
酒	2g
砂糖	2g
だし汁	50ml
菜の花黄身酢かけ	
材料名	分量（g）
菜の花	30g
えのき	5g
酢	3g
塩	0.2g
砂糖	0.4g
みりん	1.2g
鶏卵（黄身）	4g
だし汁	3g
抹茶の二層プリン	
材料名	分量（g）
牛乳	38ml
砂糖	5.6g

生クリーム	12.5g
抹茶	1.9g
水	3.7g
粉ゼラチン	0.8g
水	3.7g
＜トッピング＞	
生クリーム	2.5g
砂糖	1.0g
抹茶	適量
こしあん	10g