

＝【2024年6月】＝水無月御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 675 kcal



タンパク質 29.7 g



脂肪 20.2 g



塩分 3.5 g

●簡易情報

6月に旬を迎える食材を使用し和風弁当をご用意いたしました。

デザートには2色のゼリーを紫陽花に見えるよう飾った「紫陽花ゼリー」を作りました。

ゼリーはヨウ素制限の方も食べられるようゼラチンを使用しました。

ヨウ素制限食（大量）の食事制限中の患者様のお食事は、南蛮漬けは「鮭」を使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

生姜と枝豆のご飯

材料名	分量（g）
精白米	75g
だし汁	100g
枝豆	10g
油揚げ	5g
生姜	2g
白ごま	0.5g
しょうゆ	2g
顆粒かつおだし	0.2g
塩	0.4g
酒	4g

じゅんさいのすまし汁

材料名	分量（g）
じゅんさい（水煮）	10g
白玉麴	0.5g
しょうゆ	0.6g
塩	0.5g
だし汁	120ml
顆粒かつおだし	0.4g

あじ南蛮漬け

材料名	分量（g）
あじ	60g
塩	0.2g
片栗粉	3g
植物油	5g
赤ピーマン	10g

黄ピーマン	10g
玉ねぎ	20g
しいたけ(干し)	0.2g
砂糖	2g
酢	5g
しょうゆ	5g
酒	5g
一味唐辛子	0.1g
顆粒かつおだし	0.1g
だし汁	5g
ゴーヤチャンプルー	
材料名	分量 (g)
にがうり	15g
豆腐(木綿)	45g
卵	10g
玉ねぎ	20g
ごま油	1g
塩	0.3g
こしょう(白)	少々
しょうゆ	0.5g
トマトの胡麻おなか和え	
材料名	分量 (g)
ミニトマト	40g
花鰹節	0.5g
胡麻(白すり)	3g
しょうゆ	5g
砂糖	4g
しそ(葉)	0.3g
紫陽花ゼリー	
材料名	分量 (g)
ヨーグルト(プレーン)	20g
生クリーム	7.5g
ゼラチン	0.6g
水	7.5g

砂糖	4g
アセロラジュース	20g
砂糖	1g
ゼラチン	0.6g
葡萄ジュース	20g
砂糖	3g
ゼラチン	0.6g