

＝【9月】＝ 秋の味覚御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



736kcal



28.3g



25.5g



2.8g

●簡易情報

今月は、秋の食材を盛り込んだ味覚御膳をご用意しました。秋を想わせる献立となっています。

注１） 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

注２） アイソトープ(大量)治療の患者様は、さんまが禁止食材になりますので摂取はお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

十六穀米

材料名	分量（g）
精白米	75g
十六穀米	10g
水	123ml

炒め味噌汁

材料名	分量（g）
ごぼう	15g
にんじん	5g
ごま油	0.7g
里芋	15g
油揚げ	0.5g
長ネギ	5g
白みそ	6g
だし汁	120ml
みりん	2g
濃厚かつおだし	0.2g

さんまの塩焼き

材料名	分量（g）
さんま	60g
塩	0.3g
パック醤油	1 袋
大根おろし	20g
レモン	5g

おかか和え（付合せ）

材料名	分量（g）
モロヘイヤ	25g

にんじん	2g
糸かつお	15g
しょうゆ	10ml
だし汁	3g
みりん	4.5g
椎茸の肉詰め焼き	
材料名	分量（g）
椎茸	35g
片栗粉	1g
鶏ひき肉	30g
万能ねぎ	5g
生姜	0.1g
塩	0.2g
料理酒	0.1g
片栗粉	0.5g
サラダ油	1g
みりん	3.5g
砂糖	3.5g
しょうゆ	3.5g
大葉	0.5g
茄子の酢味噌がけ	
材料名	分量（g）
茄子	50g
サラダ油	3g
砂糖	2.5g
酢	3g
西京みそ	5g
練りからし	0.4g
ゆずの皮	0.3g
巨峰ゼリー	
材料名	分量（g）
グレープジュース	10ml
水	36ml
巨峰缶	10g

砂糖	1.6g
粉ゼラチン	1.4g
白ぶどうジュース	30ml
砂糖	5.2g
粉ゼラチン	1.2g
レモン汁	1.2g
巨峰	20g
ミント	適量