

＝【2024年11月】＝秋の味覚定食



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚（鮭）



熱量 618 kcal



タンパク質 29.7 g



脂肪 11.2 g



塩分 3.8 g

● 簡易情報

食欲の秋！

秋のおいしい味覚を取り入れた和定食をご用意いたしました。

ヨウ素制限中の方は、デザートプリン（牛乳・卵使用）は制限食品です。量にお気をつけてお召し上がりください。

ヨウ素制限（大量）中の方は、デザートプリンの代わりに季節の果物（りんご・柿）をご用意いたしました。

＝ 材料・分量 ＝

きのこ御飯

材料名	分量（g）
精白米	75g
しめじ	10g
えのき茸	10g
まいたけ	5g
油揚げ	5g
酒	2.4g
減塩醤油	3.6g
塩	0.5g
濃厚だし（液体）	1g
みつ葉	5g

赤だし汁

材料名	分量（g）
生麩（紅葉）	2枚
葉ねぎ	3g
赤だし味噌	4.5g
かつおだし汁	90ml
濃厚だし（液体）	0.1g

鮭の塩麴焼き

材料名	分量（g）
鮭切り身	60g
生塩麴	10g
植物油	1g
人参	7g
いんげん	20g
塩	1g

### 大根田楽

材料名	分量 (g)
大根	50g
赤だし味噌	8g
砂糖	8g
みりん	1.2g
酒	1.2g
かつおだし汁	1g
片栗粉	0.2g
ゆず (皮)	適量
絹さや	3g

### 春菊の和え物

材料名	分量 (g)
春菊	35g
もやし	20g
減塩醤油	4g
酢	4g
砂糖	4g
濃厚だし (液体)	0.2g
しょうが	1g
白ごま (すり)	0.5g

### プリン

材料名	分量 (g)
卵	30g
牛乳	70g
砂糖	7.5g
バニラエッセンス	0.3g
カラメルソース	2g