

●季節の献立

＝【3月】ひな祭り御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

588 kcal



タンパク質

19.3 g



脂肪

10.6 g



塩分

4.1 g

●簡易情報

桜を型取った押し寿司でひなまつりランチをご用意しました。

季節の野菜を使用した炊き合わせとともに春の味をお楽しみください。

<ヨウ素制限中の方>

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

（特に、市販のすし酢を使用する際は原材料をご確認ください）

この献立は卵や牛乳を使用している料理も含まれますので、ヨウ素制限中の方は、摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

花ちらし

材料名	分量（g）
御飯	150g
すし酢） 酢	15g
すし酢） 砂糖	3.9g
すし酢） 塩	1.6g
椎茸（乾）	1g
れんこん	15g
砂糖	2g
減塩しょうゆ	2g
だし汁	20g
<上:具材>	
卵	15g
塩	0.1g
植物油	0.5g
絹さや	3g
人参	10g

味噌汁（白みそ）

材料名	分量（g）
手毬麴	0.5g
糸みつば	3g
白味噌	4g
だし汁	90ml
濃厚かつおだし	適量

春野菜の炊き合わせ

材料名	分量（g）
たけのこ	15g

がんも	8g
ふき	15g
スナップエンドウ	5g
白だし	5g
みりん	9g
だし汁	60ml
大根	3g
人参	3g

春キャベツと菜の花のねぎ和え

材料名	分量（g）
キャベツ	30g
菜の花	10g
鶏ささみ肉	10g
長ねぎ	10g
塩	0.5g
鶏がらスープ（顆粒）	1g
ごま油	1g
レモン果汁	0.5g

桜餅風ババロア

材料名	分量（g）
ババロア素(苺)	15g
牛乳	20g
水	10g
ババロア素(抹茶)	9g
牛乳	6g
水	6g
こしあん	10g