

＝【2025年4月】春の旬菜弁当＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 660kcal



タンパク質 32.2g



脂肪 21.4g



塩分 3.3g

●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。

<ヨウ素制限情報>

ヨウ素制限（Ablation/大量）中の方は鯖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。

調味料についてはそれぞれ原材料をご確認の上ご使用ください。

＝ 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
油揚げ	5g
しょうゆ	6g
みりん	4.5g
酒	4.5g
濃厚かつおだし	0.9g
たけのこ	10g
にんじん	10g
絹さや	3g

すまし汁

材料名	分量（g）
菜の花	10g
花麩	1g
しょうゆ	0.5g
塩	0.4g
だし汁	90ml
濃厚かつおだし	0.3g

鯖の木の芽焼き

材料名	分量（g）
鯖	60g
しょうゆ	2g
酒	2g
みりん	2g

山椒（粉）	適量
木の芽	0.5g
パプリカ（赤）	5g
パプリカ（黄）	5g
スナックえんどう	10g
塩	0.2g

### うどの酢味噌和え

材料名	分量（g）
うど	40g
酢	4g
白味噌	4g
砂糖	3g
だし汁	1g

### そら豆と海老の銀餡かけ

材料名	分量（g）
そら豆（皮むき）	25g
むきエビ	20g
砂糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	1g
酒	0.5g
だし汁	25ml
片栗粉	0.5g

### ロールケーキ

材料名	分量（g）
ミックス粉	20g
たまご	45g
牛乳	10g
生クリーム	20g
砂糖	1.5g
いちご	20g