

＝【2025 年 6 月】＝紫陽花御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

618 kcal



タンパク質

19.3 g



脂肪

16.0 g



塩分

3.0 g

●簡易情報

旬の食材を使用した紫陽花御膳をご用意いたしました。
ヨウ素制限中の方は、天ぷらで使用しているキスが1日1食分までの制限がありますので量にお気を付けください。

ヨウ素制限（大量）治療の方は、キスとすまし汁の花麴が使用禁止食材となりますので、お気を付けください。

デザートはゼラチンを使用しておりますのでヨウ素制限中でもお召し上がりいただけます。

＝ 材料・分量 ＝

みょうがと枝豆の御飯

材料名	分量（g）
精白米	75g
みょうが	5g
生姜	3g
大葉	2g
白胡麻	0.5g
しょうゆ	2g
酒	4g
だし汁	100ml
塩	0.4g
枝豆	5g

清まし汁

材料名	分量（g）
花麴	1g
じゅんさい（水煮）	10g
しょうゆ	0.5g
塩	0.3g
だし汁	90ml
濃厚だし	0.3g

天ぷら盛り合わせ

材料名	分量（g）
キス	27g（1尾）
なす	20g
おくら	10g
玉ねぎ	15g
むきエビ	20g

小麦粉	25g
水	30g
植物油	13g
抹茶塩	
材料名	分量（g）
塩	0.9g
抹茶粉	0.3g
パプリカの甘酢和え	
材料名	分量（g）
玉ねぎ	20g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
砂糖	2g
酢	4g
塩	0.2g
いんげんの黒ゴマ炒め	
材料名	分量（g）
いんげん	40g
ごま油	1g
すりごま（黒）	0.4g
塩	0.5g
紫陽花ゼリー	
材料名	分量（g）
＜下：カルピス層＞	
ゼラチン	0.8g
カルピス	10ml
水	20ml
＜上：2色角切りゼリー＞	
①赤：アセロラ味	
10%アセロラジュース	20ml
砂糖	1g
ゼラチン	0.6g
②紫：ぶどう味	

100%ぶどうジュース	20ml
砂糖	3g
ゼラチン	0.6g
ミント	0.5g