

＝【2025 年 10 月】＝創立記念御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：肉・魚



667 kcal



27.0 g



13.7 g



2.8 g

●簡易情報

創立記念のお祝いの和風御膳です。

こんにゃくはヨウ素制限中でも食べられる白いこんにゃくを使用しています。

また、ようかんは寒天の代わりにゼラチンを使用することでもっちりとした食感に仕上がりました。（ヨウ素制限中でも摂取可能です。）

秋に美味しい柿を使用した紅白なますは果物の甘さが引き立つ一品です。

＝ 材料・分量 ＝

赤飯

材料名	分量（g）
精白米	27.5g
もち米	10g
小豆	5g
塩	0.2g
いり胡麻(黒)	0.1g

そば

材料名	分量（g）
そば(茹)	65g

●つけ汁

しょうゆ	6.6g
みりん	6.3g
濃厚だし（顆粒）	0.15g
かつおだし汁	65ml

●薬味

長ねぎ	5g
ゆず（皮）	0.3g
生麴	2g

天ぷら（5 種盛り合わせ）

材料名	分量（g）
えび(中)	20g
鶏肉	40g
さつまいも	15g
しいたけ（生）	10g
しし唐辛子	5g

薄力粉	20g
水	30g
植物油（揚げ）	適量
●抹茶塩	
塩	0.4g
抹茶(粉)	0.2g
煮物	
材料名	分量（g）
こんにゃく(白)	20g
里芋	20g
にんじん	5g
しょうゆ	4g
砂糖	3g
みりん	1.4g
だし汁	75ml
絹さや(付け)	3g
柿紅白なます	
材料名	分量（g）
柿	15g
大根	30g
砂糖	2g
酢	4g
塩	0.2g
栗ようかん	
材料名	分量（g）
こしあん	40g
水	40ml
ゼラチン（粉）	1.6g
栗(むき)	10g
クチナシの実	適量
●飾り	
栗（むき）	10g
クチナシの実	適量