

＝【11月】＝ 秋の味覚御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量

738kcal

タンパク質

24.2g

脂肪

26.9g

塩分

4.0g

●簡易情報

秋の食材を盛り込んだ、彩りのよい味覚御膳をご用意しました。

- 注1) この献立は魚介類を含みますのでヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。
- 注2) アイソトープ(大量)治療の患者様は、秋刀魚が禁止食材になりますので、鮭の塩焼きをご用意しました。
- 注3) 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

きのこ御飯

材料名	分量（g）
精白米	75g
だし汁	120ml
しめじ	10g
えのきたけ	10g
まいたけ	5g
油揚げ	5g
減塩しょうゆ	3.6g
塩	0.5g
酒	2.4g
濃厚かつおだし	1.0g
絹さや	5g
にんじん	5g
銀杏	3g

豚汁

材料名	分量（g）
豚バラ肉	10g
大根	10g
にんじん	5g
しいたけ	5g
ごぼう	5g
里芋	10g
酒	1g
白味噌	6.6g
だし汁	90ml
濃厚かつおだし	0.3g

ごま油	0.2g
長ねぎ	5g
秋刀魚の塩焼き	
材料名	分量（g）
秋刀魚	65g
塩	0.3g
大根おろし	20g
パック醤油	1袋
さつま芋の甘煮	
材料名	分量（g）
さつま芋	20g
くちなしの実	0.2g
砂糖	2g
塩	0.2g
だし汁	30ml
茄子の田楽	
材料名	分量（g）
茄子	30g
油	5g
白こんにゃく	20g
だし汁	10ml
赤味噌	6.6g
砂糖	6.6g
みりん	1g
酒	1g
だし汁	0.6g
いりごま（白）	適量
春菊の柚香和え	
材料名	分量（g）
春菊	35g
もやし	10g
薄口しょうゆ	2g
減塩しょうゆ	1g

酢	3.5g
砂糖	0.2g
みりん	0.4g
柚子（和え）	0.3g
柚子（飾り）	0.3g
フルーツ盛り合わせ	
材料名	分量（g）
りんご	35g
柿	35g