

＝【2026年2月】＝節分太巻きランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚・卵



熱量 683kcal



タンパク質 27.7g



脂肪 20.7g



塩分 4.5g

●簡易情報

節分の日に合わせ、太巻きをご用意いたしました。

<ヨウ素制限中の方>

ヨウ素制限中は海苔が禁止食品のため、ちらし寿司をご用意いたしました。

市販のすし酢は昆布エキスを含むものがございますので制限期間中はご確認の上ご使用ください。

桜でんぶはたらを使用したものや赤色着色料を使用したものには制限がありますのでご購入の際はご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

太巻き寿司

材料名	分量（g）
御飯	150g
酢	15g
砂糖	4g
塩	1.8g
焼きのり	1g
桜でんぶ	1g
にんじん	10g
きゅうり	10g
かんぴょう	2g
しょうゆ	1g
砂糖	1g
だし汁	20ml
卵	10g
砂糖	1g
しょうゆ	3g

花麩の吸い物

材料名	分量（g）
花麩	1g
水菜	10g
しょうゆ	0.5g
塩	0.3g
だし汁	90ml
濃縮かつおだし	0.3g

ぶりの照り焼き

材料名	分量（g）
材料名	分量（g）

ぶり	60g
砂糖	2g
みりん	2g
しょうゆ	5g
植物油	1g

れんこんのピリ辛炒め

材料名	分量 (g)
れんこん	5g
大根	5g
いんげん	5g
酒	1g
しょうゆ	1g
みりん	1g
豆板醤	0.1g
ごま油	0.1g

かぶのそぼろあん

材料名	分量 (g)
かぶ	40g
ひき肉 (鶏もも)	8g
しょうゆ	2.5g
砂糖	0.7g
みりん	1g
だし汁	15g
片栗粉	0.5g
葉大根	5g

春菊の胡麻和え

分量 (g)	分量 (g)
春菊	50g
ねり胡麻	2g
しょうゆ	4g
みりん	2g
だし汁	2g

和の2色ゼリー

材料名	分量 (g)
黒みつ	15g
水	30g
粉ゼラチン	1.5g
抹茶パウダーの素	7.7g
牛乳	20g
水	10g
生クリーム	8g
練乳	2g
いちご	5g