

●季節の献立

= 【3月】ひな祭りランチ =



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



718 kcal



31.4 g



18.8 g



3.8 g

●簡易情報

いなり寿司を色彩よく彩ったひなまつりランチをご用意しました。

季節の食材を使用した春の味をお楽しみください。

<ヨウ素制限中の方>

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

（特に、市販のすし酢を使用する際は原材料をご確認ください）

この献立は卵や魚類を使用している料理も含まれますので、ヨウ素制限中の方は、摂取量にご注意ください。

= 材料・分量 =

3色いなり

材料名	分量（g）
<そぼろいなり>	
御飯	50g
すし酢) 酢	3.5g
すし酢) 砂糖	0.9g
すし酢) 塩	0.1g
味付けいなり	20g
鶏ももひき肉	5g
油	1g
おろししょうが	適量
砂糖	0.3g
しょうゆ	0.5g
料理酒	0.15g
きゅうり	5g
にんじん	5g
<錦糸いなり>	
御飯	50g
すし酢) 酢	3.5g
すし酢) 砂糖	0.9g
すし酢) 塩	0.1g
味付けいなり	20g
錦糸卵	5g
ムキエビ	5g
<色付きいなり>	
御飯	50g
すし酢) 酢	3.5g

すし酢) 砂糖	0.9g
すし酢) 塩	0.1g
味付けいなり	20g
ゆかり	1g
むき枝豆	3g
すまし汁	
材料名	分量 (g)
花麩	1g
きぬさや	5g
薄口しょうゆ	0.5g
塩	0.4g
だし汁	90ml
濃厚かつおだし	適量
鯖の西京焼き	
材料名	分量 (g)
鯖	60g
白味噌	3.5g
みりん	1.7g
砂糖	1.7g
スナップエンドウ	10g
塩	0.05g
にんじん	10g
塩	0.05g
じゃが芋	20g
油	1g
塩	0.1g
筍とふきの煮物	
材料名	分量 (g)
筍	30g
ふき水煮	15g
れんこん	10g
砂糖	1.2g
みりん	3g
しょうゆ	5g

だし汁	60ml
菜の花の辛し和え	
材料名	分量 (g)
菜の花	35g
にんじん	5g
しょうゆ	2g
だし汁	2.4g
練りからし	0.4g
桃と苺のゼリー	
材料名	分量 (g)
濃縮ピーチ	5g
ゼラチン	0.4g
水	10g
白桃缶	10g
濃縮カルピス	20g
ナタデココ	15g
水	30g
ゼラチン	2.1g
ミント	適量
ブルーベリー	5g
いちご	4g