

＝【2026年4月】春爛漫弁当＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量

676kcal

タンパク質

28.4g

脂肪

16.3g

塩分

3.7g

●簡易情報

春が旬の素材を豊富に使用したお弁当をご用意いたしました。

旬のたけのこやアスパラは柔らかく春らしく香る食材です。

鯖の菜種焼きは菜の花畑を思わせる春らしいメニューです。

<ヨウ素制限情報>

ヨウ素制限（Ablation/大量）中の方は鯖が禁止食品のため別の魚へ変更してください。

ヨウ素制限中は、卵・牛乳の1日の制限量がありますので範囲内でお召し上がりください。

＝材料・分量＝

たけのこごはん

材料名	分量（g）
精白米	75g
だし汁	95ml
たけのこ	20g
油揚げ	5g
しょうゆ	4.5g
みりん	3.2g
酒	3.2g
かつおだし（顆粒）	0.6g
たけのこ	10g
にんじん	10g
しょうゆ	2g
みりん	1.3g
酒	1.3g
かつおだし（顆粒）	0.3g
絹さや	3g

赤だし汁

材料名	分量（g）
かぶ	10g
三つ葉	5g
赤だし味噌	4.5g
だし汁	90ml
かつおだし（顆粒）	0.1g

鯖の菜種焼き

材料名	分量（g）
鯖	60g

しょうゆ	2g
酒	2g
みりん	2g
卵	20g
大根（葉）	15g
マヨネーズ	5g
塩	0.1g

付け合わせ野菜

材料名	分量（g）
ミニトマト	1個
スナップエンドウ	1本
塩	少々

アスパラのガーリックソテー

材料名	分量（g）
アスパラ	25g
玉ねぎ	20g
ベーコン	10g
バター	1.5g
にんにく	0.3g
白ワイン	0.5g
コンソメ（顆粒）	0.2g
塩	0.1g
こしょう	少々
しょうゆ	0.3g

菜の花黄身酢かけ

材料名	分量（g）
菜の花	30g
にんじん	10g
酢	3g
白みそ	3g
砂糖	2.25g
だし汁	1g

あんみつ

材料名	分量 (g)
こしあん	5g
黒みつ	5g
みかん (缶詰)	15g
白桃 (缶詰)	15g
水	70g
砂糖	3g
ゼラチン	2.3g