

＝【2026年6月】＝初夏のあじさい御膳



●栄養成分（献立全体）



魚



熱量 608kcal



タンパク質 21.5g



脂肪 15.0g



塩分 3.6g

●簡易情報

梅雨のじめじめを忘れさせる、初夏の恵みを味わう和風御膳。

さっぱりとしたかやく御飯をはじめ、旬の食材をふんだんに使用しました。

デザートには紫陽花をイメージした三色ゼリーをご用意し、食後に涼やかな彩りを添えました。

ヨウ素制限中でもお召し上がりいただけるよう、だしはかつおだしを使用し、ゼリーは寒天を使わずゼラチンを使用したことでもっちりとした舌触りのいいゼリーに仕上げました。

＝ 材料・分量 ＝

みょうがと枝豆の御飯

材料名	分量 (g)
精白米	75g
みょうが	5g
生姜	3g
大葉	2g
白胡麻	0.5g
しょうゆ	2g
酒	4g
だし汁	100ml
塩	0.4g
枝豆	5g

清まし汁

材料名	分量 (g)
花麩	1g
じゅんさい(水煮)	10g
しょうゆ	0.5g
塩	0.3g
だし汁	90ml
濃厚だし	0.3g

天ぷら盛り合わせ

材料名	分量 (g)
キス	27g(1尾)
ヤングコーン	5g(1本)
しし唐	5g(1本)
玉ねぎ	15g
にんじん	5g
むきエビ	20g
小麦粉	10g
水	15g
植物油	11g

抹茶塩

材料名	分量 (g)
塩	0.6g
抹茶粉	0.3g

夏野菜の和風トマト煮

材料名	分量 (g)
ズッキーニ	20g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ベーコン(厚切)	5g
植物油	1g
にんにく	0.1g
トマトペースト	20g
水	20g
コンソメ(顆粒)	0.5g
塩	0.2g
白こしょう	少々
ほうれんそうのごま酢和え	
材料名	分量 (g)
ほうれん草	40g
にんじん	5g
砂糖	1g
ごま(白)	1g
みりん	1.5g
酢	6g
しょうゆ	1.5g
塩	0.4g
紫陽花ゼリー	
材料名	分量 (g)
<u><下:カルピス層></u>	
ゼラチン	0.8g
カルピス	10ml
水	20ml
<u><上:2色角切りゼリー></u>	
①赤:アセロラ味	
10%アセロラジュース	20ml
砂糖	1g
ゼラチン	0.6g
②紫:ぶどう味	
100%ぶどうジュース	20ml
砂糖	3g
ゼラチン	0.6g
ミント	0.5g