

●ヨウ素制限食献立

＝揚げ出し豆腐＝



●栄養成分（献立全体）

食材：豆腐

熱量	574kcal	タンパク質	15g
脂肪	13.4g	塩分	1.6g

●簡易情報

表面に片栗粉をまぶし、カラッと仕上げました。

だし汁は昆布を使用していないものをご使用ください。

市販品の漬物は、原材料に海藻由来・海藻（昆布・昆布エキス等）を含まないものをお選びください。（ぬか漬けを購入する際はぬか床に昆布を使用していないがご確認ください。原材料が不明の場合はお控えください。）

＝材料・分量＝

ゆかり御飯

材料名	分量（g）
御飯	160g
ゆかり	1g

揚げ出し豆腐

材料名	分量（g）
木綿豆腐	100g
片栗粉	2g
植物油	6g
茄子	20g
オクラ	6g
かぼちゃ	20g
にんじん	10g
酒	3g
しょうゆ	7g
みりん	7g
だし汁	130ml

青菜の胡麻味噌かけ

材料名	分量（g）
青梗菜	40g
しめじ	10g
にんじん	20g
練り胡麻	3g
味噌	3g
砂糖	2g
酒	1g
みりん	1g

きゅうりの漬物

材料名	分量 (g)
きゅうりの漬物	15g

フルーツ

材料名	分量 (g)
りんご	70g