

＝【11月】＝ 紅葉薫る松茸御膳



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



699 kcal



28.1g



15.7g



3.8g

● 簡易情報

秋の味覚を代表する松茸や旬の食材を使用したお食事をご用意いたしました。

注1) この献立には魚を含みますので、ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

注2) 調味料・生麩はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

松茸御飯

材料名	分量 (g)
米(御飯 160g分)	80g
油揚げ	5g
濃口しょうゆ	3g
薄口しょうゆ	3g
酒	7g
かつおだし粉末	0.3g
だし汁	90ml
塩	0.2g
松茸	5g
糸みつば	3g
にんじん	10g

清まし汁

材料名	分量 (g)
生麩	3g
ねぎ	5g
薄口しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml
かつおだし粉末	0.5g

鮭の幽庵焼き

材料名	分量 (g)
鮭	60g
濃口しょうゆ	5g
みりん	5g
酒	5g

柚子	10g
(付) 菊和え	
春菊	15g
菊 (花びら)	1g
濃口しょうゆ	0.8g
みりん	0.3g
だし汁	2.5g
(付) きのこソテー	
しめじ	5g
まいたけ	5g
エリンギ	5g
濃口しょうゆ	0.8g
みりん	0.5g
ごま油	0.1g
なす田楽	
材料名	分量 (g)
なす	40g
植物油	4g
赤みそ	4g
だし汁	10g
みりん	0.8g
砂糖	4g
根菜の煮物	
材料名	分量 (g)
大根	20g
にんじん	10g
ごぼう	10g
鶏もも肉	20g
いんげん	3g
砂糖	3g
濃口しょうゆ	4g
みりん	1.5g
だし汁	50ml
大学芋	

材料名	分量 (g)
さつまいも	40g
植物油	5g
濃口しょうゆ	0.3g
みりん	3g
砂糖	3.6g
酢	0.5g
水	3g
黒ごま	0.5g