

＝【3月】＝ ひなまつりランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

600kcal



タンパク質

29.8g



脂肪

8.0g



塩分

4.0g

●簡易情報

3月2日にひなまつりランチをご用意いたしました。

注1) この献立には魚介類・卵・乳製品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) 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

注3) 放射性ヨウ素内用療法（Ablation・アイソトープ大量）の方は、ひなあられのピンクに含まれる赤色着色料が禁止食材になりますので、摂取はお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

鮭ちらし寿司

材料名	分量（g）
御飯	160g
酢	10.5g
砂糖	3.5g
塩	1.5g
干しいたけ	1g
れんこん（水煮）	15g
砂糖	2g
薄口しょうゆ	2g
だし汁	20ml
鮭	60g
塩	0.4g
薄焼き卵	15g
しそ	1g
白ごま	0.1g

清まし汁

材料名	分量（g）
手まり麴	1g
ふき	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

たけのこと油揚げの煮物

材料名	分量（g）
たけのこ	50g

油揚げ	5g
にんじん	10g
薄口しょうゆ	3g
みりん	2g
酒	2g
だし汁	50ml
アスパラガス	5g

菜の花のからし和え

材料名	分量（g）
菜の花	50g
黄ピーマン	5g
濃口しょうゆ	3g
だし汁	5g
練りからし	1g

甘酒ミルクプリン

材料名	分量（g）
甘酒	22.5g
水	22.5g
牛乳	15g
砂糖	3g
粉ゼラチン	1.7g
ラズベリー	6g
水	3g
砂糖	1.6g
ミント	適量

ひなあられ

材料名	分量（g）
ひなあられ	5g