

●季節の献立

=【6月】= 鮎の夏御膳～初夏の始まり～



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



662kcal



21.4g



11.0g



4.4g

●簡易情報

初夏にぴったりの鮎をメインとし、初夏の香り漂う夏御膳をご用意いたしました。

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

= 材料・分量 =

梅さっぱり御飯

材料名	分量（g）
白米	160g
梅干し	10g
塩	0.1g
ゆかりの素	0.3g
白ごま	0.5g
しそ	5g

清まし汁

材料名	分量（g）
にんじん	5g
じゅんさい	5g
おかひじき	5g
しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml
濃厚かつおだし	0.5g

鮎の塩焼き

材料名	分量（g）
鮎	40g
塩	0.6g
レモン	10g
しょうゆ	3g

きゅうりの酢の物

材料名	分量（g）
きゅうり	10g
かぶ	10g

だし汁	4g
酢	1g
みりん	1g
しょうゆ	1g
砂糖	0.3g
天ぷら	
材料名	分量（g）
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
糸みつば	10g
ヤングコーン	5g
ズッキーニ	20g
小麦粉	5g
水	20ml
サラダ油	5g
塩	0.5g
抹茶	0.25g
なすのおろし煮	
材料名	分量（g）
なす	40g
大根おろし	30g
むきえび	10g
枝豆	3g
だし汁	40ml
しょうゆ	5g
みりん	2g
砂糖	2g
片栗粉	1.5g
みょうが	3g
紫陽花ゼリー	
材料名	分量（g）
グレープジュース （濃縮果汁）	10ml
水	10ml

砂糖	1g
粉ゼラチン	1g
アロラージュ	20ml
砂糖	0.9g
粉ゼラチン	0.5g
牛乳	32.5ml
砂糖	3g
バニラエッセンス	適量
粉ゼラチン	1g
あんず（缶詰）	5g
ミント	1g