

＝【2020年11月】＝ 旬の和風御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量

757 kcal

タンパク質

27.6 g

脂肪

18.8 g

塩分

3.8 g

●簡易情報

ヨウ素制限（大量治療・Ablation 治療）の方には、さんまは禁止食材のため、さばをご用意いたしました。

だし汁はかつおだしを使用しています。

＝ 材料・分量 ＝

赤飯

材料名	分量（g）
白米	80g
あずき	10g
塩	0.3g
黒ごま	0.1g
栗	15g
くちなしの実	0.5g
水	20g

清まし汁

材料名	分量（g）
手まり麴	0.5g
三つ葉	5g
しょうゆ	0.8g
塩	0.6g
だし汁	150ml

さんまの塩焼き

材料名	分量（g）
さんま	60g
塩	0.6g
大根（おろし）	20g
すだち（果実）	5g
付）パック醤油	3g

ゆず味噌田楽

材料名	分量（g）
なす	15g
白こんにゃく	15g

だし汁	10g
白みそ	3g
ゆず風味味噌	4.5g
水	2.8g
みりん	0.9g
砂糖	0.45g
ゆず（皮）	1g
春菊の菊花和え（甘酢）	
春菊	40g
しめじ	10g
えのき	10g
菊（花びら）	4g
酢	4g
砂糖	1.8g
しょうゆ	2.2g
根菜の煮物	
かぶ	20g
人参	5g
れんこん	10g
鶏もも肉	20g
いんげん	3g
砂糖	2g
しょうゆ	4g
みりん	1.5g
だし汁	50g
ごま油	0.5g
さつま芋の茶巾	
白）さつま芋	25g
白）砂糖	2g
白）塩	0.02g
緑）さつま芋	25g
緑）砂糖	2g
緑）塩	0.02g
緑）抹茶	0.3g

こしあん

8g