

＝【3月】春のひなまつり御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



737kcal



29.1g



18.2g



4.6g

●簡易情報

3月3日に穴子ちらし寿司をメインとしたひなまつりランチをご用意しました。

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) 桜でんぶ・きざみのりはヨウ素制限のある方は禁止食材になりますので、摂取をお控えください。

注3) 放射性ヨウ素内用療法（Ablation・アイソトープ大量）の方は、手まり麩・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。

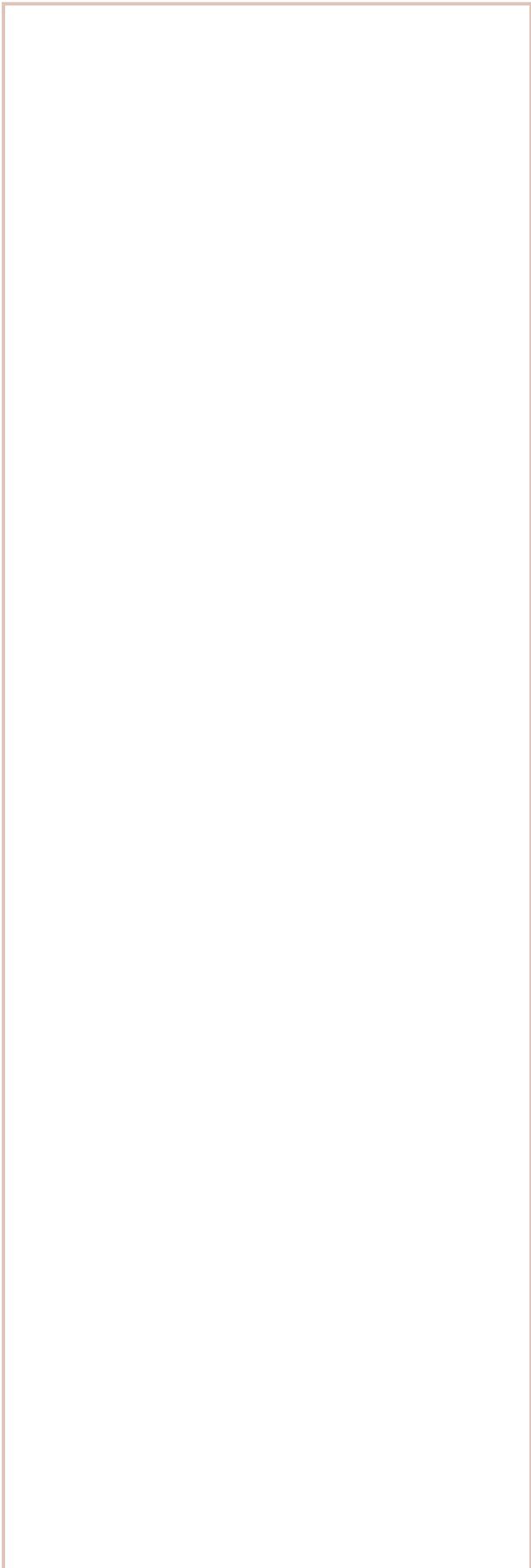
＝ 材料・分量 ＝

穴子ちらし寿司

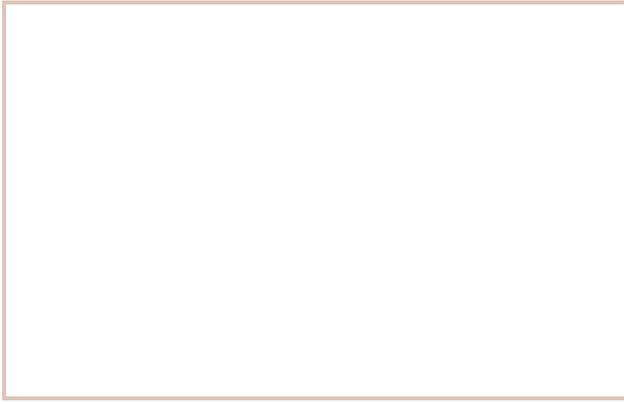
材料名	分量（g）
御飯	160g
穀物酢	14g
砂糖	4g
塩	1.6g
れんこん	15g
干しいたけ	1g
砂糖	2g
薄口しょうゆ	2g
だし汁	20ml
きざみのり	0.5g
穴子(蒸し)	50g
酒	1.5g
砂糖	0.5g
減塩しょうゆ	3g
みりん	1.5g
厚焼き卵	20g
桜でんぶ	5g
きゅうり	15g

清まし汁

材料名	分量（g）
手まり麩	1g
せり	5g
薄口しょうゆ	0.8g
塩	0.6g
だし汁	150ml



濃厚かつおだし	0.5g
季節野菜と生揚げの炊き合わせ	
材料名	分量 (g)
たけのこ	20g
ふき	20g
生揚げ	20g
にんじん	5g
薄口しょうゆ	4g
みりん	2g
酒	2g
砂糖	2g
だし汁	50ml
絹さや	5g
菜の花の胡麻みそかけ	
材料名	分量 (g)
菜の花	50g
にんじん	5g
白すりごま	2g
味噌	5g
だし汁	10g
みりん	1g
砂糖	0.5g
三食ゼリー	
材料名	分量 (g)
牛乳	25g
砂糖	3g
いちごパウダー	3g
粉ゼラチン	0.5g
牛乳	25g
砂糖	3g
粉ゼラチン	0.5g
牛乳	25g
砂糖	3g
抹茶	1.5g



粉ゼラチン	0.5g
生クリーム	5g
砂糖	1g
いちご	10g
ひなあられ	
材料名	分量 (g)
ひなあられ	5g