

＝【2021 年 6 月】＝ 初夏を感じる水無月御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量

721 kcal

タンパク質

62.8g

脂肪

40.3g

塩分

6.8g

●簡易情報

3 色御飯で、紫陽花と紫陽花の葉をイメージしました。

旬の食材としては、鮎・じゅんさい・姫竹を使用しました。

鮎はヨウ素含有量が少ない魚のため、ヨウ素制限中の患者様も 1 日 1 回までお召し上がりいただけます。

デザートゼリーのゼリーはヨウ素制限中でも同じメニューでお召し上がりいただけるよう、ゼラチンを使用しています。

＝ 材料・分量 ＝

紫陽花御飯

材料名	分量（g）
＜菜飯＞	
御飯	50g
大根（葉）	5g
ごま油	0.3g
塩	0.2g
ごま	0.15g

＜にんじん御飯＞

米	25g
水（炊飯）	50ml
人参	8g
塩	0.17g
かつおだし顆粒	0.35g
ごま	0.17g

＜桜漬け御飯＞

御飯	50g
桜大根	5g
塩	0.2g

じゅんさいのすまし汁

材料名	分量（g）
花麴	1g
じゅんさい	10g
みょうが	5g
しょうゆ	0.6g
塩	0.4g
だし汁	120ml

かつおだし（顆粒）	0.4g
鮎の塩焼き	
材料名	分量（g）
あゆ	1尾
塩	0.3g
レモン	10g
しょうゆ	3ml
大根（おろし）	20
姫竹とこんにゃくの炒め	
材料名	分量（g）
たけのこ	30g
こんにゃく（白）	10g
唐辛子	0.05g
ごま油	1g
砂糖	1g
しょうゆ	3g
だし汁	20ml
酒	2g
葉ねぎ	5g
つくねの香味あんかけ	
材料名	分量（g）
ひき肉（鶏）	40g
豆腐（絹）	20g
玉ねぎ	10g
しょうが（おろし）	0.5g
塩	0.4g
片栗粉	2g
サラダ油	1g
なす	15g
ししとう	8g
サラダ油（揚げ）	4g
しょうゆ	1g
みりん	1g
だし汁	20ml

片栗粉	1g
しそ	3g
白髪ねぎ	3g
ごま	
パプリカの甘酢漬け	
材料名	分量（g）
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
そら豆	10g
酢	4g
砂糖	2.4g
塩	0.2g
抹茶あんみつ	
材料名	分量（g）
抹茶	0.8g
水	60ml
砂糖	6g
ゼラチン	2.6g
生クリーム	5g
砂糖	1g
ゆであずき（缶）	10g
さくらんぼ（缶）	6g
あんず（缶）	15g
抹茶蜜	3g