●季節の献立

ITO HOSPITAL

＝【7 月】山形県の夏を味わおう！七夕素麺ランチ＝

●栄養成分（献立全体）

食材：肉

熱量	716kcal	タンパク質	26.9g
脂肪	30.4g	塩分	3.8g

●簡易情報

山形県の郷土料理を盛り込んだ七夕素麺ランチをご用意しました。

注１）　調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

注１）　この献立には卵・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。

＝ 材料・分量 ＝

豚しゃぶだしそうめん

材料名	分量（g）
そうめん	180g
豚バラ肉	25g
豚もも肉	25g
大葉	0.5g
トマト	15g
薄焼き卵	10g
きゅうり	15g
茄子	15g
オクラ	10g
みょうが	2g
減塩しょうゆ	5g
だし汁	3g
酢	1g
割烹白だし	20g
水	100ml

南瓜のごまだれ炒め

材料名	分量（g）
かぼちゃ	60g
いんげん	10g
しょうゆ	2g
減塩しょうゆ	2g
砂糖	2g
すりごま	5g
ごま油	0.5g
だし汁	20ml

片栗粉	0.5g
おかひじきの辛子ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	
材料名	分量（g）
おかひじき	30g
いんげん	10g
マヨネーズ	10g
練からし	0.4g
塩	0.2g
ずんだミルクプリン	
材料名	分量（g）
牛乳	60ml
砂糖	3g
ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ	適量
粉ゼラチン	1.7g
生クリーム	3g
砂糖	1.5g
むき枝豆	15g
水	8g
砂糖	1.5g
さくらんぼ	5g