

＝【2021年8月】＝ 真夏のスタミナ うな玉ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚 ・ 卵（1/2）



639 kcal



21.0 g



18.0 g



3.1 g

●簡易情報

<ヨウ素制限中の患者様>

うなぎのたれは昆布だしを使用している可能性があるため、白焼きに昆布を使用していないタレもしくはレシピ内の調味料で調味してください。

ゼリーは寒天を使用せず、ゼラチンで固めていますので、ヨウ素制限中の患者様も同じメニューでお召し上がりいただけます。

＝ 材料・分量 ＝

うな玉丼

材料名	分量（g）
御飯	150g
うなぎ（白焼き）	50g
しょうゆ	14g
みりん	12g
砂糖	10g
酒	6g
卵	1/2 個
しそ（葉生）	1/2 枚
白ごま	少々

すまし汁

材料名	分量（g）
冬瓜	10g
みょうが	10g
麴（手まり麴）	2 個
しょうゆ	0.6g
塩	0.4g
かつおだし汁	120ml

夏野菜サラダ

材料名	分量（g）
にがうり	10g
粒とうもろこし	5g
赤たまねぎ	20g
レタス	20g
ミニトマト（アイコ）	小 3 個
和風ドレッシング	10g

ハーブティーゼリー	
材料名	分量（g）
＜上の層＞	
ローズヒップティー（無糖液）	30g
砂糖	3g
ゼラチン	0.8g
＜下の層＞	
はちみつ	6g
レモン（果汁）	4g
水	30g
ゼラチン	1.2g
＜トッピング＞	
生クリーム	3g
砂糖	1g
ブルーベリー	3粒