

＝【9月】長野県郷土料理ランチ～ガツンと山賊・秋の旬～＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



676kcal



26.0g



20.7g



3.4g

●簡易情報

今月は、長野県の郷土料理“山賊焼き”をメインとした秋の旬の食材を盛り込んだ郷土料理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2）アイソトープ(大量)治療の患者様は、野沢菜ごはんの野沢菜漬け・ちりめんじゃこ、じゃが芋の甘辛煮の生麴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 ＝

野沢菜ご飯

材料名	分量 (g)
御飯	140g
野沢菜漬け	10g
ちりめんじゃこ	3g
ごま油	適量

胡麻味噌汁

材料名	分量 (g)
大根	10g
人参	10g
油揚げ	3g
万能ねぎ	3g
練りごま	10g
かつおだし汁	120ml
白味噌	7g
すりごま(白)	適量

鶏肉の山賊焼き(揚げ)

材料名	分量 (g)
鶏モモ(皮なし)	60g
しょうゆ	5g
みりん	2g
酒	1g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	1g
片栗粉	3g
植物油(揚げ油)	適量
キャベツ	20g

かいわれ大根	5g
レモン	10g
ミニトマト	15g
きのこのポン酢和え	
材料名	分量 (g)
しめじ	20g
しいたけ	20g
えのきだけ	20g
みつば	5g
かつお節	少々
ポン酢	6g
じゃが芋の甘辛煮	
材料名	分量 (g)
じゃが芋	40g
植物油	3g
しょうゆ	5g
砂糖	6g
みりん	1g
いんげん	5g
生麩	3g
フルーツ盛合わせ	
材料名	分量 (g)
巨峰	35g
梨	50g