

＝【2022年6月】＝紫陽花御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 643 kcal



タンパク質 23.7 g



脂肪 17.2 g



塩分 3.4 g

●簡易情報

旬の魚介類を使用した天ぷらをご用意いたしました。
 ヨウ素制限中の方は、穴子・きす・いかは1日1食分までの制限がありますので量にお気を付けください。
 （献立では3種類を少量ずつ使用し1食分の計算としています。）

デザートはゼラチンを使用しておりますのでヨウ素制限中でもお召し上がりいただけます。

＝ 材料・分量 ＝

みょうがと枝豆の御飯

材料名	分量 (g)
精白米	75g
みょうが	5g
生姜	3g
しそ	2g
白胡麻	0.5g
しょうゆ	2g
酒	4g
だし汁	100ml
塩	0.4g
枝豆	5g

清まし汁

材料名	分量 (g)
手まり麩	0.5g
じゅんさい(水煮)	10g
しょうゆ	0.6g
塩	0.4g
だし汁	120ml
濃厚だし	0.4g

天ぷら盛り合わせ

材料名	分量 (g)
穴子	20g
きす	15g(1尾)
いか	20g
ヤングコーン	15g
しし唐辛子	6g

玉ねぎ	15g
にんじん	5g
桜えび（干し）	1g
小麦粉	25g
水	30g
植物油	13g
抹茶塩	
材料名	分量（g）
塩	1g
抹茶粉	0.3g
茄子のおろし煮	
材料名	分量（g）
茄子	50g
大根（おろし用）	20g
しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	2g
だし汁	30ml
ねぎ（白）	5g
わさび菜のおひたし	
材料名	分量（g）
わさび菜	50g
にんじん	5g
しょうゆ	3g
みりん	2g
だし汁	2g
紫陽花ゼリー	
材料名	分量（g）
<u><下:カルピス層></u>	
ゼラチン	0.8g
カルピス	10ml
水	20ml
<u><上:2食角切りゼリー></u>	

①赤:アセロラ味

10%アセロラジュース	20ml
-------------	------

砂糖	1g
----	----

ゼラチン	0.6g
------	------

②紫:ぶどう味

100%ぶどうジュース	20ml
-------------	------

砂糖	3g
----	----

ゼラチン	0.6g
------	------