

●季節の献立



＝【2022 年 10 月】創立 85 周年記念御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚介（えび・白身魚）

熱量

670 kcal



タンパク質 23.9 g

脂肪

19.6g

塩分

2.8g

●簡易情報

季節の野菜や果物を取り入れ色鮮やかな創立記念御膳をご用意いたしました。

<ヨウ素制限中の患者様>

使用している「だし」はかつおだしを使用しています。
ヨウ素制限中の患者様は、天ぷらに使用する魚介類の量と種類にお気を付けください。

＝ 材料・分量 ＝

きのこの炊き込み御飯

材料名	分量（g）
精白米	38g
水（炊飯用）	56ml
舞茸	4g
しめじ	5g
油揚げ	3g
酒	1.3g
しょうゆ	1.7g
塩	0.3g
かつおだし（顆粒）	0.2g
人参	3g
三つ葉	5g

そば

材料名	分量（g）
そば(ゆで)	65g
長ねぎ	5g
ゆず（皮）	0.3g

そばつゆ

材料名	分量（g）
しょうゆ	6.6g
みりん	6.3g
かつおだし（顆粒）	0.15g
だし汁	65ml
生麩（紅葉）	2.0g

天ぷら

材料名	分量（g）
-----	-------

えび	20g
きす	15g
なす	20g
さつまいも	15g
ししとうがらし	5g
小麦粉	20g
水	30ml
サラダ油	15g
抹茶塩	
材料名	分量（g）
塩	0.4
抹茶	0.2
煮物	
材料名	分量（g）
鶏もも肉	20g
こんにゃく(白)	20g
しいたけ	10g
れんこん	10g
にんじん	5g
しょうゆ	4g
砂糖	3g
みりん	1.4g
だし汁	75ml
絹さや	3g
柿なます	
材料名	分量（g）
柿	15g
大根	30g
砂糖	2g
酢	4g
塩	0.2g
シャインマスカットゼリー	
材料名	分量（g）

<上:ヨーグルト層>

プレーンヨーグルト	20g
生クリーム	7.5g
ゼラチン	0.6g
水	7.5g
砂糖	3g

<下:マスカットゼリー層>

白葡萄果汁	30ml
砂糖	5g
ゼラチン	1.2g
レモン果汁	1.1g

<飾り>

シャイン マスカット	20g
---------------	-----