

＝【2023年3月】＝ひなまつり御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：卵・えび・肉

熱量

600 kcal

タンパク質

22.4 g

脂肪

11.9 g

塩分

4.5 g

●簡易情報

桃の節句ひな祭りをイメージした昼食をご用意いたしました。

ちらし寿司はひし餅をイメージし、三色の層になっています。

れんこん・にんじんは花形に、デザートのいちご薔薇を型取り、花いっぱいの春を表現しました。

酢飯は昆布を使用しないレシピになっているためヨウ素制限中の患者様もご利用いただけます。

＝ 材料・分量 ＝

ひし餅ちらし

材料名	分量（g）
＜緑のご飯＞	
ご飯	50g
酢	5g
砂糖	1.3g
塩	0.5g
葉大根	15g
＜白のご飯＞	
ご飯	50g
酢	5g
砂糖	1.3g
塩	0.5g
白ごま	1.0g
＜赤のご飯＞	
ご飯	50g
酢	5g
砂糖	1.3g
塩	0.5g
人参	15g
＜ 具材 ＞	
卵	15g
絹さや	6g
人参	15g
砂糖	2g
だし汁	13g
えび（小）	20g

桜でんぶ	3g
れんこん	15g
砂糖	2g
塩	1g
清まし汁	
材料名	分量（g）
麴（手まり）	1g
三つ葉	10g
しょうゆ	0.6g
塩	0.4g
だし汁	120ml
季節の野菜の炊き合わせ	
材料名	分量（g）
たけのこ	15g
ふき	15g
鶏もも肉	20g
しいたけ	8g
しょうゆ	4g
みりん	2g
酒	2g
砂糖	2g
だし汁	50ml
スナッペンどう	5g
菜の花の辛子マヨネーズ和え	
材料名	分量（g）
菜の花	50g
人参	5g
からし（練り）	1g
マヨネーズ	8g
しょうゆ	0.8g
苺の二層ゼリー	
材料名	分量（g）
＜下:いちごババロア＞	

ババロアの素	7.5g（規定量）
牛乳	20g
水	10g
＜上:苺ゼリー＞	
いちごジャム	10g
水	45g
砂糖	4g
ゼラチン（粉）	1.2g
＜飾り用＞	
いちご	15g(中 1/2)