

＝【2023 年 6 月】＝彩り紫陽花御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

687 kcal



タンパク質

22.1 g



脂肪

19.4 g



塩分

2.3 g

●簡易情報

旬の魚と夏野菜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・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2種類を少量ずつ使用し1食分の計算としています。）

ヨウ素制限中（大量）の方は、ゆかり御飯のゆかり・デザートのパパリアが禁止食材となっておりますので、ご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

ゆかり御飯

材料名	分量（g）
御飯	150g
ゆかり	0.3g
大葉	5g

天ぷら盛り合わせ

材料名	分量（g）
穴子	30g
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

天つゆ

材料名	分量（g）
だし汁	50ml
しょうゆ	6g
みりん	6g

茄子のおろし煮

材料名	分量（g）
茄子	50g
大根（おろし用）	20g
白だし	5g

みりん	2g
水	50ml
ねぎ（白）	5g
じゅんさいと胡瓜の酢の物	
材料名	分量（g）
じゅんさい	20g
胡瓜	30g
酢	4g
砂糖	4g
しょうゆ	4g
季節のババロア(紫陽花ゼリー添え)	
材料名	分量（g）
＜下：抹茶ババロア＞	
ババロア抹茶	0.8g
水	10ml
牛乳	20ml
＜上：ミルクゼリー＞	
牛乳	20ml
砂糖	1g
ゼラチン	0.6g
バニラエッセンス	
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	2.5g
水	7.5g
砂糖	0.5g
粉ゼラチン	0.3g
③カエル：抹茶ババロア	
ババロア抹茶	3g
水	1g
牛乳	4g