●季節の献立

＝【９月】＝秋・味覚御膳

●栄養成分（献立全体）

食材：魚介（えび・魚）

熱量	700 kcal	タンパク質	23.2g
脂肪	23.4g	塩分	2.6 g

●簡易情報

秋の食材を使用し季節の感ある和食御膳をご用意いたしました。

秋刀魚はヨウ素制限大量（大量治療・Ablation）制限の方は禁止食品です。その他のヨウ素制限の方は１日１回（中１匹程度）摂取可能です。

あんみつは「寒天」不使用のため、ヨウ素制限中でも気にせず召し上がれます。

＝ 材料・分量 ＝

十六穀米（とろろ付）

材料名	分量（g）
精白米	75g
十六穀米	10g
水（炊飯用）	123ml
<とろろ汁>	
山芋	50g
しょうゆ	1.5g
出し汁	10g

赤だしきのこ汁

材料名	分量（g）
しめじ	10g
まいたけ	5g
えのき	5g
油揚げ	3g
三つ葉	5g
赤だし味噌	7g
だし汁	120ml
顆粒かつおだし	少々

秋刀魚の塩焼き

材料名	分量（g）
秋刀魚	１匹/60g
塩	0. 3g
しょうゆ（P）	3g 入り
大根（おろし）	20g
レモン	5g

春菊の甘酢和え

材料名	分量（g）
春菊	25g
にんじん	2g
酢	2g
砂糖	0.9g
しょうゆ	1.1g

茄子煮びたし

材料名	分量（g）
茄子	50g
植物油	4g
しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	2g
砂糖	0.3g
だし汁	30g
生姜（おろし）	0.5g
小ねぎ	1.0g
かつお節	0.2g

抹茶あんみつ

材料名	分量（g）
抹茶ゼリー	
抹茶（粉）	0.6g
水	36g
砂糖	4g
粉ゼラチン	1.5g
トッピング	
生クリーム	
砂糖	
あずき（ゆで）	
甘煮栗	