

●季節の献立



＝【2023 年 10 月】創立記念御膳＝



●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。デザートのようなはゼラチンを使用していますので、ヨウ素制限中の方もお召し上がりいただけます。

＝ 材料・分量 ＝

赤飯

材料名	分量（g）
赤飯	80g
塩	0.2g
黒ゴマ	適量

そば

材料名	分量（g）
そば(ゆで)	65g
長ねぎ	5g
ゆず（皮）	0.3g
生麴	1g

そばつゆ

材料名	分量（g）
しょうゆ	3.3g
薄口しょうゆ	3.3g
みりん	6.3g
濃厚かつおだし	0.1g
だし汁	65ml

天ぷら

材料名	分量（g）
きす	14g
しいたけ	15g
さつまいも	15g
いんげん	8g
たまねぎ	15g
人参	5g
むきえび	20g

小麦粉	20g
水	30ml
サラダ油	13g
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
れんこん	20g
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
二色ようかん	
材料名	分量（g）
<下側>	
こしあん	20g
塩	適量
ゼラチン	0.9g
水	20ml
<上側>	

こしあん（白）	20g
砂糖	0.5g
抹茶	0.2g
ゼラチン	0.4g
水	5g