

＝【11月】＝ 秋の味覚御膳



●栄養成分（献立全体）

	食材：魚	
	熱量	685kcal
	タンパク質	28.5g
	脂肪	12.2g
	塩分	3.6g

●簡易情報

秋の食材を盛り込んだ、彩りのよい味覚御膳をご用意しました。

- 注1) この献立は魚介類を含みますのでヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。
- 注2) 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。
- 注3) アイソトープ(大量)治療の患者様は、清まし汁の生麩が禁止食材になりますので摂取はお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

炊き込み御飯

材料名	分量 (g)
精白米	75g
だし汁	113ml
油揚げ	5g
えのきたけ	10g
人参	10g
減塩しょうゆ	3g
薄口しょうゆ	3g
みりん	4.5g
酒	4.5g
濃厚かつおだし	1.0g
むき栗	20g
くちなしの実	0.2g

清まし汁

材料名	分量 (g)
生麩	1g
三つ葉	5g
薄口しょうゆ	0.6g
塩	0.5g
だし汁	120ml
濃厚かつおだし	0.4g

鮭のホイル焼き

材料名	分量 (g)
鮭	60g
しめじ	15g
まいたけ	15g

えのき	15g
酒	5g
バター	5g
万能ねぎ	5g
パック醤油	1袋
<b>ふろふき大根</b>	
材料名	分量 (g)
大根	50g
赤味噌	8g
砂糖	8g
みりん	1.2g
酒	1.2g
だし汁	0.7g
片栗粉	0.2g
ゆずの皮	0.2g
きぬさや	5g
<b>春菊の和え物</b>	
材料名	分量 (g)
春菊	30g
もやし	20g
ねぎ	4g
しょうゆ	4.5g
酢	4.5g
砂糖	4.5g
濃厚かつおだし	0.2g
おろし生姜	1.5g
すりごま (白)	0.5g
<b>信玄餅風</b>	
材料名	分量 (g)
白玉粉	13g
砂糖	8g
水	24g
きな粉	7g
黒みつ	5g

抹茶

0.5g