

＝【1月】＝ ぶり大根弁当



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

718kcal



タンパク質

29.0g



脂肪

16.4g



塩分

3.2g

●簡易情報

冬が旬の食材を盛り込んだお弁当をご用意しました。寒さを吹き飛ばすぶり大根がメインの味覚御膳となっています。

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。また、かまぼこについては禁止食材となりますので摂取はお控えください。

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、ぶり大根のぶりと茶碗蒸しのかまぼこ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 ＝

雑穀米

材料名	分量（g）
精白米	75g
十六穀米	10g
水	112ml
〈出来上がり量：150g〉	

茶碗蒸し

材料名	分量（g）
卵	30g
塩	0.2g
しょうゆ	1.5g
だし汁	90ml
しいたけ	5g
鶏もも肉	10g
かまぼこ	5g
糸みつば	1g

ぶり大根

材料名	分量（g）
ぶり	60g
大根	45g
だし汁	60ml
しょうゆ	5g
減塩しょうゆ	5g
みりん	10g
砂糖	5g
しょうが	3g
ゆずの皮	適量

れんこんきんぴら	
材料名	分量（g）
れんこん	40g
人参	10g
ごま油	1g
一味唐辛子	0.1g
砂糖	3g
しょうゆ	6g
酒	4g
みりん	4g
小松菜の酢味噌かけ	
材料名	分量（g）
小松菜	50g
えのき	10g
砂糖	2.5g
白みそ	5g
酢	3g
白玉ぜんざい	
材料名	分量（g）
ゆであずき	20g
水	10g
塩	0.2g
かぼちゃ	10g
白玉粉	7g