

＝【3月】ひな祭り御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量

680kcal

タンパク質

27.4g

脂肪

15.9g

塩分

4.5g

●簡易情報

今月は、穴子バラちらしをメインとしたひなまつり御膳をご用意しました。

注１）調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

注２）この献立は卵を使用している料理も含まれますので、ヨウ素制限中の方は、摂取量にご注意ください。

注３）桜でんぶ・きざみのりはヨウ素制限のある方は禁止食材になりますので、摂取をお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

穴子バラちらし

材料名	分量（g）
御飯	150g
すし酢） 酢	15g
すし酢） 砂糖	3.9g
すし酢） 塩	1.6g
にんじん	5g
干しいたけ	1g
砂糖	2g
減塩しょうゆ	2g
だし汁	20ml
きざみのり	適量
あなご	50g
酒	1.5g
砂糖	0.5g
減塩しょうゆ	3g
みりん	1.5g
厚焼き卵	12g
桜でんぶ	3g
きゅうり	15g
れんこん	10g
酢	2g
砂糖	1.0g
食塩	0.3g

赤だし

材料名	分量（g）
花麴	1g

糸みつば	10g
赤だし味噌	6g
だし汁	120ml
濃厚かつおだし	適量
季節野菜の炊き合わせ	
材料名	分量（g）
たけのこ	20g
かぶ	5g
にんじん	3g
しょうゆ	0.6g
みりん	20g
酒	2g
砂糖	2g
だし汁	2g
絹さや	50ml
菜の花の白和え	
材料名	分量（g）
菜の花	40g
ほんしめじ	10g
木綿豆腐	40g
砂糖	3.7g
白みそ	2.8g
食塩	0.1g
練りごま	1.9g
3色デザート	
材料名	分量（g）
ババロア(抹茶)	7.5g
牛乳	20g
水	10g
牛乳	32.5g
砂糖	3.5g
バニリン	適量
粉ゼラチン	0.8g
いちごジャム	10g

水	20g
いちご	15g
生クリーム	2.5g
砂糖	0.5g