

## ●ヨウ素制限食献立

### ＝真鯛のかぶら蒸し＝



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 587kcal



タンパク質 23.6g



脂肪 10.5g



塩分 4.4g

#### ●簡易情報

ヨウ素制限食の冬献立です。

魚（鯛）は1日1食までの制限です。

放射性ヨウ素内用療法（Ablation、アイソトープ（RI）大量）の方は卵の使用量にご注意ください。（1/4 個分を含みます。）

けんちん汁に使用するこんにゃくは白いものをお選びください。

（黒いものはヒジキを含むため、お控えください。）

#### ＝材料・分量＝

##### 山菜御飯

材料名	分量（g）
米	80g
山菜	30g
しょうゆ	8g
酒	8g
だし汁	90ml

##### けんちん汁

材料名	分量（g）
木綿豆腐	15g
大根	20g
にんじん	20g
長ねぎ	5g
植物油	1g
ごま油	1g
だし汁	150ml
しょうゆ	2g
塩	0.7g

##### 真鯛のかぶら蒸し

材料名	分量（g）
真鯛	60g
塩	0.2g
酒	2g
かぶ	50g
卵（卵白）	10g
にんじん	10g
しょうゆ	3g

みりん	3g
だし汁	24ml
片栗粉	1g
三つ葉	3g
<b>さつまいもの甘辛煮</b>	
材料名	分量 (g)
さつまいも	30g
こんにゃく (白)	20g
いんげん	15g
しょうゆ	3g
みりん	3g
砂糖	1g
だし汁	30ml
<b>フルーツ</b>	
材料名	分量 (g)
オレンジネーブル	55g