

●ヨウ素制限食献立

＝秋刀魚の香り焼き＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量

581kcal

タンパク質

21.2g

脂肪

16.4g

塩分

2.6g

●簡易情報

魚は1日1食までの制限です。

※放射性内用療法（Ablation・アイソトープ（RI）大量）の方はさんまは禁止食材です。さば・鯛などの使用可能な魚をご使用ください。

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

清まし汁

材料名	分量（g）
庄内麩	5g
長ねぎ	10g
しょうゆ	1g
塩	0.6g
だし汁	180ml

秋刀魚の香り焼き

材料名	分量（g）
秋刀魚	60g
みりん	5g
にんにく	1g
生姜	2g
長ねぎ	5g
しょうゆ	5g
白ごま	0.5g

付け合せ

材料名	分量（g）
椎茸	10g
赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
しょうゆ	2g
みりん	2g
かつお節	0.1g

和え物	
材料名	分量 (g)
ほうれん草	60g
わさび	1g
しょうゆ	3g

フルーツ	
材料名	分量 (g)
りんご	70g