

●ヨウ素制限食献立

＝五目寿司＝



●栄養成分（献立全体）

食材：その他

熱量	515kcal	タンパク質	14.9g
脂肪	6.9g	塩分	3.5g

●簡易情報

市販の寿司酢には昆布だしを使用しているものもございますので原材料をご確認ください。

外食で市販品の寿司は炊飯時に昆布を入れて炊いている場合がございます。ヨウ素は水溶性のため炊飯することで米に付着しますので避けてください。

※材料に卵の1日の1/4個分の制限量を含みます。

＝材料・分量＝

五目寿司

材料名	分量（g）
御飯	160g
すし酢	8.5g
砂糖	3.5g
塩	1.6g
竹の子	13g
にんじん	9g
干しいたけ	1.8g
しょうゆ	1g
砂糖	1g
だし汁	9g
絹さや	2.7g
卵	10g
植物油	0.5g
塩	0.1g
海老	10g

清汁

材料名	分量（g）
庄内麩	1g
三つ葉	3g
しょうゆ	1g
塩	0.6g
だし汁	180ml

炊き合わせ

材料名	分量（g）
海老と野菜の包み	30g

蒸し	
オクラ	10g
しょうゆ	1g
砂糖	0.6g
だし汁	10g
にんじん	10g
しょうゆ	1g
砂糖	0.6g
だし汁	10g
ドレッシング かけ	
材料名	分量 (g)
カリフラワー	30g
じゃがいも	30g
乾燥パセリ	適量
フレンチドレッシング	10g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
キウイフルーツ	55g