

2日目

朝



エネルギー 638 kcal
ヨウ素 33.7 μg

牛乳はヨウ素量が比較的多い食品となりますので1日1本までにしましょう。

昼



エネルギー 667 kcal
ヨウ素 4.2 μg

芋類は比較的ヨウ素量が少ない食品となりますので献立にも取り入れましょう。

夕



エネルギー 694kcal
ヨウ素 9.9 μg

卵は安心して食べられる食品ですが、ヨード卵でないことを確認して用いましょう。

2日目 朝食



		量 (g)
パン	食パン 6枚切2枚	120
	ジャム 1個	15
	マーガリン 1個	6
チーズ	6Pチーズ 1個	18
玉ねぎと絹さやのソテー	玉ねぎ	60
	絹さや	10
	サラダオイル	5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
フルーツ	オレンジ 1/4個	40
牛乳	牛乳 1本	200

2日目 昼食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
煮魚 鯛	鯛 1切	70
	さやいんげん	30
	人参	30
	醤油	5
	しいたけだし	100
鶏肉と里芋の炊合	鶏もも 皮なし	50
	ぜんまい水煮	70
	里芋	40
	絹さや 2枚	5
	しいたけだし	100
	砂糖	3
	醤油	5
	みりん	1
冷しトマト	トマト 1/2個	50
フルーツ	パイナップル	70

2日目 夕食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
のし鶏	鶏 ひき肉	50
	卵	7
	生姜	2
	白いりごま	0.1
	醤油	2
	みりん	1
	料理酒	2
	サラダオイル	2
	ししとう 2本	10
サラダ	卵 1/2個	25
サニーレタス	サニーレタス	15
	プチトマト	10
	マヨネーズ	10
太胡瓜の吉野煮	太胡瓜	80
	しいたけだし	100
	醤油	5
	砂糖	2
	片栗粉	4
きしめん汁	きしめん(乾)	25
	しいたけだし	180
	醤油	7
	砂糖	2

加賀太きゅうり
加賀野菜は、昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜です。加賀太胡瓜の旬は3月下旬～11月下旬でやわらかく、日もちが良く、煮物や酢の物、サラダに最適です。旬の時期に是非お試しください。