

3日目

朝



エネルギー 703 kcal
ヨウ素 34.7 μg

昼



エネルギー 671 kcal
ヨウ素 0.5 μg

夕



エネルギー 767 kcal
ヨウ素 8.3 μg

ドレッシングは増粘剤、安定剤などに、カラギナンが使用されていないかどうか表示を確認しましょう。

果物以外にフルーツ缶詰を利用されてはいかでしょうか。ただしサクランボのように赤色着色料(3号、105号)を使用しているものは避けましょう。

香辛料をうまく利用しましょう。唐辛子は七味唐辛子よりも一味唐辛子を使いましょう。七味唐辛子の中に含まれる薬味に山椒がありますがこれにはヨウ素が含まれています。

3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	スライスチーズ 1枚	20
きのこサラダ	レタス	40
	クレソン	1
	人参	5
	椎茸	8
	ぶなしめじ	10
	ノンオイルドレッシング 1袋	10
フルーツ	バナナ 1本	100
牛乳	牛乳 1本	200

3日目 昼食



けんちん汁

建長寺の修行僧が、精進料理として作っていたため「建長汁」がなまって「けんちんじる」となったといわれている説などがあり、材料(大根、人参、ごぼう、里芋、蒟蒻、豆腐)をごま油で炒め、出汁を加えて煮込み、最後に醤油味で味を整えたすまし汁です。病院では「しいたけ汁」を出し汁として使用しているので旨味が増しておいしく仕上がります。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
牛肉しぐれ煮	牛もも スライス	60
	生姜	2
	醤油	5
	砂糖	2
	みりん	5
	しいたけだし	100
	さつまいも	30
	砂糖	1
	オクラ 1本	10
	塩	0.1
トマトサラダ	トマト 1/2個	50
	玉ねぎ	5
	パセリ(乾)	1
	醤油	2
	サラダオイル	5
	塩	0.5
	酢	3
けんちん汁	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	大根	15
	人参	10
	干椎茸	0.8
	ねぎ	5
	ごま油	1
	しいたけだし	150
	醤油	3
フルーツ缶	白桃缶	40

3日目 夕食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
豚肉のみそ焼き	豚ロース カツ用	65
	味噌	5
	白味噌	2
	みりん	5
	料理酒	2
	一味唐辛子	0.01
	サラダオイル	5
	じゃがいも	50
	絹さや 2枚	5
じゃがいもの卵とじ	卵 1個	50
	玉ねぎ	20
	じゃがいも	40
	グリーンピース	3
	砂糖	2
	醤油	5
	しいたけだし	50
豆腐と三つ葉のみそ汁	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	三つ葉	5
	しいたけだし	150
	味噌	2
フルーツ	キウイフルーツ	30