

5日目 朝



エネルギー 616kcal
ヨウ素 40 μg

コンソメは表示を確認するようにしましょう。またパン屋のパンは材料が表示されていない場合が多いため避けましょう。

昼



エネルギー 646 kcal
ヨウ素 2.6 μg

味噌そのものにはヨウ素は含まれていませんが合わせ味噌、だしが添加されているものには昆布エキスが入っているものもありますので、ご自宅で使用されている味噌の表示を確認しましょう。きしめん以外にうどん、そば、中華麺も安心して食べられます。

夕



エネルギー 592 kcal
ヨウ素 8.2 μg

麩は小麦粉からできているためヨウ素は含まれていません。ただし、麩の色づけに赤色着色料(3号、105号)を使用している場合があるので表示を確認しましょう。

5日目 朝食



| | | 量 (g) |
|---------|----------|-------|
| パン | ロールパン 3個 | 90 |
| ニラ卵 | 卵 1個 | 50 |
| | にら | 20 |
| | 塩 | 1 |
| | こしょう | 0.01 |
| | サラダオイル | 5 |
| コンソメスープ | 人参 | 15 |
| | 玉ねぎ | 15 |
| | コンソメ | 3 |
| | 水 | 150 |
| フルーツ | バナナ 1本 | 100 |
| | 牛乳 1本 | 200 |

5日目 昼食



| | | 量 (g) |
|---------|-----------|-------|
| ごはん | 米飯 | 200 |
| とりそぼろ | 鶏 ひき肉 | 40 |
| | 生姜 | 1 |
| | 砂糖 | 2 |
| | 醤油 | 3 |
| | しいたけだし | 50 |
| | 卵 1/3個 | 15 |
| | 砂糖 | 2 |
| | 塩 | 0.2 |
| | ブロッコリー | 30 |
| | 塩 | 0.2 |
| 里芋の味噌かけ | 里芋 | 60 |
| | みりん | 4 |
| | 醤油 | 2 |
| | しいたけだし | 100 |
| | 味噌 | 5 |
| | 赤味噌 | 5 |
| | 砂糖 | 3 |
| | 絹さや 2枚 | 5 |
| きしめん汁 | きしめん(乾) | 25 |
| | しいたけだし | 180 |
| | 醤油 | 7 |
| | 砂糖 | 2 |
| フルーツ | オレンジ 1/4個 | 40 |

5日目 夕食



茄子の胡麻和え 食卓にもう一品、そんな時に用いられる存在は地味ではありますが、おいしい1品です。ほうれん草、オクラ、アスパラ、ごぼう、人参、小松菜や加賀野菜の「つるまめ」などの季節の野菜を胡麻和えにしても美味しくいただけます。

| | | 量 (g) |
|---------|----------|-------|
| ごはん | 米飯 | 200 |
| 煮魚 赤魚 | 赤魚 1切 | 70 |
| | 砂糖 | 3 |
| | 醤油 | 5 |
| | 料理酒 | 2 |
| | しいたけだし | 100 |
| 卵とじ | おつゆ麩 | 3 |
| | 卵 1個 | 50 |
| | 人参 | 15 |
| | 砂糖 | 4 |
| | 醤油 | 2 |
| | みりん | 1 |
| | しいたけだし | 50 |
| 茄子のごま和え | 茄子 | 50 |
| | 黒ごま(半ずり) | 1 |
| | 醤油 | 5 |
| | 砂糖 | 3 |
| フルーツ | りんご 1/4個 | 40 |