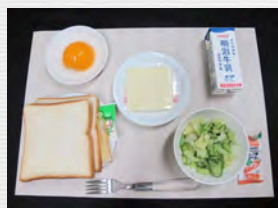


6日目

朝



エネルギー 648 kcal
 ヨウ素 33.8 μg

昼



エネルギー 762 kcal
 ヨウ素 1.7 μg

夕



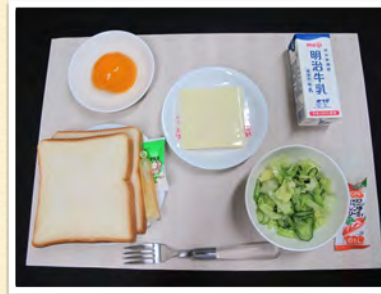
エネルギー 784 kcal
 ヨウ素 8.9 μg

制限期間内に手作りドレッシングも試してみたいかがでしょうか。(作り方; 酢、油 各大さじ1 好みで塩、コショウ、ハーブなどを加える)

春雨、くずきり、ビーフンなどは安心して食べられる食品です。

スパゲティやマカロニなどは安心して食べられる食品です。

6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
サラダ	レタス	25
	胡瓜	25
	ラディッシュ	7
	セロリー	7
	ノンオイルドレッシング (フレンチ) 1袋	10
フルーツ缶	黄桃缶	40
牛乳	牛乳 1本	200

6日目 昼食



ピカタ
 薄切り肉などに食塩、こしょうなどで下味をつけてから小麦粉をつけて、パルメザンチーズを混ぜた溶き卵をたっぷりからませてソテーしたものでイタリア料理「ピカタ」ともいいます。肉以外に木綿豆腐などで作ってもおいしくいただけます。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
ピカタ	鶏肉もも 皮なし	50
	卵	10
	無塩バター	10
	塩	0.1
	こしょう	0.01
	小麦粉	10
	ミックスベジタブル	30
	サラダオイル	3
春雨の酢の物	春雨 (乾)	15
	みかん缶	10
	塩	0.1
	酢	5
	砂糖	2
梅肉	梅肉	5
南瓜の炊合	南瓜	120
	絹さや 2枚	5
	醤油	7
	みりん	1
	しいたけだし	100

6日目 夕食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
オムレツ	ホワイトソース	50
	卵 1個	50
	サラダオイル	5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
ソース	小麦粉	5
	無塩バター	5
	牛乳	40
	コンソメ	0.5
	グリーンピース	5
チンゲン菜のお浸し	チンゲン菜	80
	醤油	3
	しいたけだし	20
スパゲティーステー	スパゲティ	20
	玉ねぎ	30
	ウインナー 2本	20
	ピーマン	5
	トマトケチャップ	8
	コンソメ	0.01
	塩	0.1
	こしょう	0.01
	オリーブオイル	5
フルーツ	パイン	70