

7日目

朝



エネルギー 714 kcal
ヨウ素 40.1 μg

調味塩は国産のものを
使用するようになりま
しょう。外国産のもの
はヨウ素が含まれるも
のがありまので注意し
ましよう。

昼



エネルギー 601 kcal
ヨウ素 0.5 μg

タラは比較的ヨウ素量
を多く含む食品です
ので禁止しますが、銀
タラは北洋ムツであ
り安心して食べられ
ます。

夕



エネルギー 721kcal
ヨウ素 3.1 μg

ハンバーグ (加工品)
は材料に不明な点が多
く、表示がない場合
は使用を避けましょ
う。手作りがおすす
めです。

7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
ゆで卵	卵 1個	50
	塩	0.5
サラダ	キャベツ	50
	レッドオニオン	5
	サラダオイル	6
	ワインビネガー	5
	塩	0.2
	こしょう	0.01
フルーツ缶	みかん缶	40
	牛乳 1本	200

7日目 昼食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
銀だらの照焼	銀だら 1切	60
	醤油	3
	みりん	1
	料理酒	1
	絹さや 2枚	5
イタリアンサラダ	トマト 1/2個	50
	玉ねぎ	5
	パセリ(乾)	1
	ノンオイルドレッシ ング(フレンチ) 1袋	10
含め煮じゃがいも	じゃがいも	80
	グリーンピース	8
	しいたけだし	100
	醤油	7
	砂糖	3
フルーツ	オレンジ1/4個	40

7日目 夕食



金時豆
金時豆は「いんげんまめ」の代表的な種
類です。北海道で最も栽培されており中
でも「大正金時」が有名です。粒の形が
よく食味も優れていることから煮豆用に
適した豆として料理に用いられています。
「金時豆の野菜いため」「金時豆のサラ
ダ」「金時豆のスープ」など洋風料理に
も適していますので機会があれば是非召
し上がってみてください。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
ハンバーグ	合挽 (牛,豚,鶏)	65
	卵	2
	玉ねぎ	15
	パン粉	10
	牛乳	10
	塩	0.3
	こしょう	0.01
	サラダオイル	2
	ブロッコリー	30
ソース	玉ねぎ	20
	マッシュルーム	10
	料理ワイン(赤)	3
	トマトケチャッ	5
	ウスターソース	3
煮豆	金時豆	35
	水あめ	5
	塩	0.1
	砂糖	10
キャベツと胡瓜の塩も	キャベツ	30
	胡瓜	10
	塩	0.5
フルーツ缶	フルーツカクテ	40