

4日目

朝



エネルギー 703 kcal  
 ヨウ素 33.4 μg

ウインナーを利用する時はカラギナン、昆布エキス、赤色着色料(3号、105号)が使用されていないかどうか表示を確認しましょう。

昼



エネルギー 600 kcal  
 ヨウ素 9 μg

アーモンド、ゴマは安心して食べられる食品ですが表示を確認しましょう。

夕



エネルギー 705 kcal  
 ヨウ素 4.1 μg

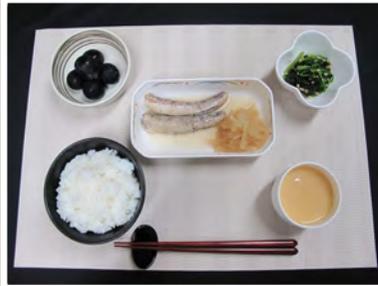
白身魚では、鯛以外にかれい、皮はぎ、銀タラ(むつ)などが比較的ヨウ素量が少ない食品となります。

4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
ボイルウインナー	ウインナー 2本	30
	ミックスベジタブル	20
	こしょう	0.01
コンソメスープ煮	キャベツ	80
	玉ねぎ	30
	コンソメ	1
	塩	0.5
	こしょう	0.1
	水	150
フルーツ缶	みかん缶	40
牛乳	牛乳 1本	200

4日目 昼食



めぎす、みぎす?

ニギス(似鱧)の旬は5月と9月です。北陸では、メギス(目鱧)と呼びます。春先に大量に発生するオキアミをたくさん食べるため脂がのります。料理としては白身ですが脂がのっているため焼物にすると美味しいです。煮付け、すり身団子にして鍋料理にも向いています。塩焼は焼く前に塩をふり余分な水分を抜くといっそうおいしく食べられます。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
煮魚	めぎす 2匹	70
	大根	50
	醤油	3
	みりん	2
	料理酒	1
	しいたけだし	100
空也蒸しうすあん	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	卵	35
	しいたけだし	70
	砂糖	1
	塩	0.1
	醤油	3
	片栗粉	2
ほうれん草のアーモンド和え	ほうれん草	70
	アーモンドスライス	3
	しいたけだし	5
	醤油	2
フルーツ	巨峰	70

4日目 夕食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
煮魚	鯛 1切	70
	さやいんげん	30
	人参	30
	醤油	5
	しいたけだし	100
牛肉の味噌炒め	牛もも スライス	40
	たけのこ缶	15
	ピーマン	30
	生姜	2
	みりん	3
	砂糖	2
	味噌	3
	サラダオイル	5
豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	しいたけだし	150
	味噌	2
フルーツ	オレンジ 1/4個	40