

＝【10月】Happy Halloween！Trick or Special Lunch＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

756kcal



タンパク質

28.0g



脂肪

23.4g



塩分

4.3g

●簡易情報

見た目も楽しいハロウィンランチをご用意しました。

デザートのプリンは、ヨウ素制限中の方でもお召し上がりいただけるようゼラチンを使用しております。

注１） 乳製品・卵は１日１回の制限です。

注２） 調味料は原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

おばけオムライス

材料名	分量（g）
御飯	160g
ウィンナー	10g
玉ねぎ	10g
マッシュルーム	5g
バター	4g
コンソメ(顆粒)	0.5g
塩	0.8g
こしょう	適量
ケチャップ	25g
卵シート	25g
にんじん	5g
パプリカ(赤)	5g
サニーレタス	10g

チキンソテー

材料名	分量（g）
鶏もも肉(皮なし)	60g
塩	0.2g
こしょう	適量
小麦粉	3g
サラダ油	1g
ケチャップ	7.5g
中濃ソース	2.5g
粒入りマスタード	2.5g
白ワイン	3.5g
おろしにんにく	0.5g
水	3.25g

付け合せ	
材料名	分量（g）
アスパラ	20 g
玉ねぎ	10 g
バター	1 g
塩	0.1 g
こしょう	適量
エリンギ	10 g
サラダ油	0.5 g
塩	適量
こしょう	適量
ハロウィンスープ	
材料名	分量（g）
にんじん	5 g
かぶ	5 g
かぶの葉	3 g
コンソメ(顆粒)	1.1 g
塩	0.2 g
こしょう	適量
水	100ml
パーティーサラダ	
材料名	分量（g）
オリーブ	5 g
赤玉ねぎ	10 g
ホールコーン	5 g
ブロッコリー	40 g
ラディッシュ	5 g
マヨネーズ	7.5 g
バルサミコ酢	3 g
はちみつ	1.5 g
塩	0.1 g
パンプキンプリン	
材料名	分量（g）

牛乳	30ml
水	20ml
かぼちゃペースト	20 g
砂糖	3g
はちみつ	5 g
粉ゼラチン	1.6g
砂糖	5g
水	2.5g
イタリアンペースト	適量