

●季節の献立

=【12月】= Christmas Lunch



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

649kcal



タンパク質

22.2g



脂肪

17.9g



塩分

3.1g

●簡易情報

クリスマスに彩り良いランチをご用意しました。

注１）ショートケーキは増粘多糖類が含まれている為、ヨウ素制限（大量）中の方には、ケーキを季節の果物に変更しました。ケーキの原材料はご確認ください。

注２）調味料は原材料をご確認ください。

注３）ヨウ素制限の方は、白身魚のすり身は禁止食材になります。ご注意ください。

= 材料・分量 =

ターメリックライス

材料名	分量（g）
御飯	160g
ターメリック	0.3g
にんじん	10g
パセリ	適量

コンソメスープ

材料名	分量（g）
-----	-------

<白身魚のムース>

白身魚のすり身	5g
だし汁	0.8g
長芋	1.3g
ほうれん草	1g
片栗粉	0.2g

<スープ具>

マカロニ	0.5g
------	------

<スープ>

パセリ	適量
コンソメ	1.4g
塩	少々
こしょう	適量
水	120ml

ビーフストロガノフ

材料名	分量（g）
牛肩ロース	60g
たまねぎ	80g
マッシュルーム	10g

バター	3g
赤ワイン	5g
トマトペースト	10g
デミグラスソース	40g
ケチャップ	5g
トマトピューレ	10g
ウスターソース	3g
塩	0.2g
コンソメ（顆粒）	1g
こしょう	少々
水	30ml
コヒーフレッシュ	3g

クリスマスサラダ

材料名	分量（g）
ベビーリーフ	20g
レタス	30g
赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
レンコン	10g
植物油	1.5g
フルクトレッシング	10g

ショートケーキ

材料名	分量（g）
ショートケーキ	30g
ホイップクリーム	3g
いちご	5g
ブルーベリー	3g
キウイフルーツ	3g