

●季節の献立

= 【5月】 = メィウェイ（美味）ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

721kcal



タンパク質

25.6g



脂肪

26.0g



塩分

3.9g

●簡易情報

今月は、世界の料理・中華ランチをご用意しました。
パイコーには、豚のあばら肉に衣をつけて油で揚げた肉料理という意味があります。

注1） この献立には乳製品を含みますのでヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

注2） 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

= 材料・分量 =

パイコー丼

材料名	分量（g）
御飯	160g
豚ヒレ肉	60g
塩	0.2g
こしょう	適量
小麦粉	3g
パン粉	8g
植物油	10g

パイコー餡

材料名	分量（g）
チンゲン菜	20g
赤ピーマン	10g
玉ねぎ	10g
ヤングコーン	15g
根深ねぎ	10g
植物油	3g
水	100ml
鶏がらスープの素	3g
オイスターソース	3.8g
減塩しょうゆ	5.6g
砂糖	1.3g
片栗粉	2g
ごま油	0.5g

たけのこスープ

材料名	分量（g）
たけのこ	5g

生しいたけ	5g
糸みつば	1g
中華スープの素	1.3g
塩	0.3g
酒	0.6g
水	120ml

中華サラダ

材料名	分量（g）
れんこん	15g
植物油	4g
レタス	40g
ミニトマト	10g
まつの実	3g
クコの実	0.4g
砂糖	2.5g
濃口しょうゆ	3.8g
酢	2.5g
ごま油	2.5g

甜茶ゼリー

材料名	分量（g）
甜茶	60ml
粉ゼラチン	1.6g
砂糖	4g
生クリーム	3g
砂糖	1g
ミント	適量