

＝【7月】＝ 七夕彩りランチ



●栄養成分（献立全体）

	食材：肉	
	熱量	614kcal
	タンパク質	28.3g
	脂肪	16.6g
	塩分	3.3g

●簡易情報

今月は七夕ランチをご用意いたしました。

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 ＝

そうめん

材料名	分量 (g)
そうめん	90g
オリーブそうめん	90g
薄口しょうゆ	4g
濃口しょうゆ	4g
みりん	8g
だし汁	120ml
にんじん	10g
オクラ	10g
根深ねぎ	5g

鶏肉の南蛮漬け

材料名	分量 (g)
鶏もも肉(皮なし)	60g
塩	0.1g
酒	1g
片栗粉	3g
植物油	5g
玉ねぎ	10g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
ズッキーニ	10g
アスパラガス	10g
なす	10g
砂糖	2g
酢	5g
濃口しょうゆ	5g

酒	1g
濃厚かつおだし	0.1g
水	30ml
ゴーヤチャンプルー	
材料名	分量 (g)
ゴーヤ	15g
木綿豆腐	50g
豚ばら肉	10g
玉ねぎ	20g
植物油	1g
かつおぶし	0.1g
塩	0.5g
濃口しょうゆ	1.3g
こしょう	適量
タピオカミルクゼリー	
材料名	分量 (g)
紅茶	3g
牛乳	30ml
水	30ml
砂糖	7g
タピオカ (乾)	5g
砂糖	3g
粉ゼラチン	1.7g
マンゴー	5g
ミント	適量