

＝【9月】＝ 中華弁当



●栄養成分（献立全体）



食材：肉

熱量

760kcal

タンパク質

29.3g

脂肪

22.5g

塩分

5.3g

●簡易情報

今月は中華料理のランチをご用意しました。

注１）この献立には卵・乳製品・魚介類を含みますので
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 ＝

御飯

材料名	分量（g）
御飯	160g
黒ごま	0.5g

華風スープ

材料名	分量（g）
卵	10g
豆苗	5g
中華スープの素	1.6g
塩	0.3g
酒	0.6g
水	120ml

鶏肉のチリソース

材料名	分量（g）
鶏もも肉（皮なし）	40g
塩	0.5g
こしょう	適量
酒	1g
片栗粉	1g
植物油	6g
しょうが	0.5g
にんにく	0.5g
根深ねぎ	10g
豆板醤	0.1g
ケチャップ	12g
酒	4g
塩	0.3g

中華スープの素	0.5g
砂糖	1.5g
水	40ml
濃口しょうゆ	2g
片栗粉	1g
しゅうまい・春巻き	
材料名	分量（g）
肉しゅうまい	32g
春巻き	25g
植物油（揚げ油）	3g
しょうゆ	3g
イカの中華炒め	
材料名	分量（g）
イカ	25g
チンゲン菜	50g
玉ねぎ	30g
濃口しょうゆ	2g
中華スープの素	1g
塩	0.3g
こしょう	適量
植物油	2g
きゅうりの中華サラダ	
材料名	分量（g）
きゅうり	50g
赤ピーマン	10g
酢	3g
濃口しょうゆ	3.5g
砂糖	1g
ごま油	1g
しょうが	1.2g
杏仁豆腐	
材料名	分量（g）
牛乳	40ml

アーモンドオイル	0.5g
水	40ml
砂糖	10g
粉ゼラチン	2.3g
ラズベリー	4g
水	2g
砂糖	1g
マンゴー	8g
ミント	適量