

＝【12月】＝ スパイスイキるクリスマスランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

712kcal



タンパク質

27.0g



脂肪

19.4g



塩分

4.4g

●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）この献立は乳製品を含みますので、ヨウ素制限中の方は摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

メキシカンライス

材料名	分量（g）
御飯	160g
オリーブ油	1g
トマト缶	40g
コンソメ(顆粒)	2.2g
塩	0.2g
水	90ml
おろしにんにく	0.5g
玉ねぎ	30g
パプリカ(赤)	10g
パプリカ(黄)	10g
ピーマン	10g
クミン	0.4g

ポトフ

材料名	分量（g）
芽キャベツ	20g
じゃが芋	15g
玉ねぎ	20g
ウィンナー	10g
コンソメ(顆粒)	1.1g
白ワイン	5g
塩	0.3g
黒コショウ	適量
水	100ml
乾燥パセリ	適量

タンドリーチキン

材料名	分量（g）
鶏もも肉(皮なし)	60g
ターメリック	0.2g
ガラムマサラ	0.15g
塩	0.6
砂糖	0.5
コンソメ(顆粒)	1.5
プレーヨーグルト	10g
＜ソテー＞	
ほうれん草	30g
マッシュルーム	20g
玉ねぎ	30g
バター	1 g
コンソメ(顆粒)	0.3g
塩	0.3g
こしょう	適量
リースサラダ	
材料名	分量（g）
ブロッコリー	40g
ミニトマト	20g
人参	10 g
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
いちご	10 g
生クリーム	5g
砂糖	1g
ブルーベリージャム	10g