

＝【5月】手作り焼売の中華弁当＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉

熱量

637kcal

タンパク質

24.2g

脂肪

18.9g

塩分

3.6g

●簡易情報

手作り焼売をメインとした中華弁当をご用意しました。

注１） 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

注２） アイソトープ(大量)治療の患者様は、オイスターソースが禁止食材になりますので摂取は控えてください。

＝ 材料・分量 ＝

ごま塩かけ御飯

材料名	分量（g）
御飯	140g
黒ゴマ	0.5g
塩	0.3g

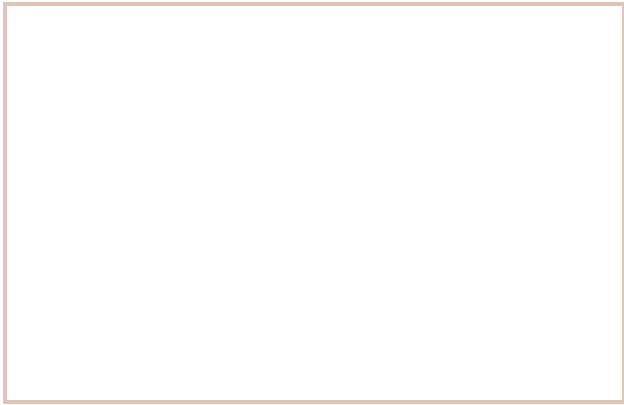
中華スープ

材料名	分量（g）
白菜	10g
桜エビ	0.5
万能葱	5g
中華スープの素	1.5g
塩	0.3g
酒	0.5g
水	100ml

酢豚

材料名	分量（g）
豚小間	30g
塩	0.1g
こしょう	適量
酒	1g
おろししょうが	1g
片栗粉	1g
サラダ油	1.5g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
ピーマン	5g

サラダ油	1g
しょうゆ	3g
酒	2.5g
みりん	3g
酢	3g
ケチャップ	6g
砂糖	2.5g
中華スープの素	0.3g
水	20ml
片栗粉	1g
筍入り焼売	
材料名	分量（g）
豚挽き肉	45g
たけのこ	12g
玉ねぎ	12g
干し椎茸	0.3g
おろししょうが	0.9g
中華スープの素	0.3g
ゴマ油	0.3g
しょうゆ	0.6g
塩	0.3g
しゅうまいの皮	9g
グリーンピース	0.3g
レタス	10g
にんじん	5g
春キャベツのナムル	
材料名	分量（g）
春キャベツ	50g
豆苗	15g
長ネギ	3g
塩	0.5g
こしょう	適量
おろしにんにく	0.3g
中華スープの素	0.6g



ゴマ油	0.5g
長ネギ	3g
チンゲン菜炒め	
材料名	分量（g）
チンゲン菜	50g
パプリカ(赤)	10g
サラダ油	2g
おろしにんにく	0.6g
オスターソース	2g
しょうゆ	1.2g
砂糖	0.6g
中華スープの素	0.3g
季節の果物	
材料名	分量（g）
メロン	55g