

＝【11月】アジアランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



639kcal



24.9g



15.6g



2.3g

●簡易情報

今月は、“ガパオライス”をメインとしたエスニックなランチをご用意しました。

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、ガパオライスとエスニックスープに入っているナンプラーとガパオライスのオイスターソースが禁止食材になりますので摂取はお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

ガパオライス

材料名	分量（g）
御飯	140g
豚挽き肉	60g
サラダ油	1g
ピーマン	10g
パプリカ	10g
玉ねぎ	20g
バジル	1g
唐辛子	適量
にんにく	2g
ナンプラー	2g
オイスターソース	3g
砂糖	2g
しょうゆ	2g
ライム	10g
レタス	10g
塩	0.1g
うずらの卵	1玉

エスニックスープ

材料名	分量（g）
にら	10g
春雨	5g
鶏がらスープの素	1.3g
ナンプラー	1g
塩	0.4g
酒	適量

水	100ml
生春巻き	
材料名	分量（g）
ライスペーパー	10g
きゅうり	20g
人参	10g
もやし	20g
むきえび	20g
スイートチリソース	8g
ハウピア	
材料名	分量（g）
ココットミルク	15g
牛乳	5g
水	10g
砂糖	7g
粉ゼラチン	1.5g
キウイ	15g
パイナップル	15g
オレンジ	15g