

＝【2021 年 12 月】＝雪だるまのクリスマスランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉（鶏肉）

熱量

682 kcal

タンパク質

27.1 g

脂肪

20.8 g

塩分

4.2 g

●簡易情報

ヨウ素制限中の方はケーキや苺のトッピングに使用する生クリームの増粘剤や乳成分に制限がありますので原材料ご確認の上ご使用ください。

雪だるまを型どったピラフ・ツリーをイメージしたポテトサラダ・サンタをイメージしたイチゴで伊藤病院の食事を彩りました。

ご入院中でも季節のイベントを感じていただき、治療前後の心と身体を癒していただければ幸いです。

＝ 材料・分量 ＝

えびピラフ

材料名	分量（g）
米	70g
水（炊飯用）	105ml
ローリエ	0.01g
ホールコーン	10g
玉ねぎ	20g
えび	20g
バター	3g
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.5g
こしょう	0.01g
赤ピーマン	5g
グリーンピース	3g

ローストチキン

材料名	分量（g）
鶏もも肉	60g
酒	3g
しょうゆ	2.5g
はちみつ	2.5g
にんにく	0.5g
植物油	1g
塩	0.2g

ミネストローネ

材料名	分量（g）
にんじん	5g
玉ねぎ	20g

セロリ	10g
ベーコン	5g
バター	1g
トマト（缶詰）	40g
水	60ml
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
ポテトサラダ	
材料名	分量（g）
じゃがいも	40g
フレンチドレッシング	8g
パプリカ（粉末）	0.01g
にんじん	5g
塩	0.1g
オクラ	10g
ベビーリーフ	10g
フレンチドレッシング	3g
ケーキとフルーツ	
材料名	分量（g）
ショートケーキ	30g
いちご	10g
生クリーム	5g
砂糖	1g
チョコスプレー	0.2g
ブルーベリー	5g