

＝【5月】＝ メィウェイ（美味）ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

704kcal



タンパク質

27.2g



脂肪

24.9g



塩分

3.8g

●簡易情報

今月は、パイコー丼をメインとした中華ランチをご用意しました。

パイコーとは、豚のあばら肉に衣をつけて油で揚げた肉料理という意味があります。

注１） この献立には乳製品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。

注３） アイソトープ（大量）治療の患者様は、パイコー丼に入っている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 ＝

パイコー丼

材料名	分量（g）
御飯	150g
豚ヒレ肉	60g
塩	0.2g
こしょう	適量
小麦粉	3g
パン粉	8g
植物油	10g

パイコー餡

材料名	分量（g）
チンゲン菜	20g
パプリカ(赤)	10g
玉ねぎ	10g
ヤングコーン	15g
長ねぎ	10g
植物油	2g
水	100ml
鶏がらスープの素	3g
オイスターソース	3.7g
減塩しょうゆ	5.6g
砂糖	1.2g
片栗粉	2g
ごま油	0.5g

たけのこスープ

材料名	分量（g）
たけのこ	5g

生しいたけ	5g
糸みつば	1g
中華スープの素	1.3g
塩	0.2g
酒	0.5g
水	100ml

中華サラダ

材料名	分量（g）
れんこん	15g
植物油	3g
レタス	40g
ミニトマト	10g
まつの実	3g
砂糖	2.5g
減塩しょうゆ	3.7g
酢	2.5g
ごま油	2.5g

ジンジャーミルクゼリー

材料名	分量（g）
しょうが	3.5g
牛乳	60ml
砂糖	6.5g
粉ゼラチン	1.6g
クコの実	0.2g
マンゴー	20g