

＝【7月】七夕そうめんランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

580kcal



タンパク質

24.5g



脂肪

26.6g



塩分

4.0g

●簡易情報

山形県の郷土料理を盛り込んだ七夕素麺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、ゴーヤチャンプルーに入っているベーコン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 ＝

豚しゃぶだしそうめん

材料名	分量（g）
そうめん	180g
豚バラ肉	25g
豚もも肉	25g
大葉	0.5g
トマト	15g
にんじん	10g
きゅうり	15g
茄子	15g
オクラ	10g
みょうが	2g
減塩しょうゆ	5g
だし汁	3g
酢	1g
割烹白だし	20g
水	100ml

ゴーヤチャンプルー

材料名	分量（g）
ゴーヤ	60g
木綿豆腐	10g
ベーコン	2g
玉ねぎ	2g
サラダ油	2g
糸かつお	5g
塩	0.5g
減塩しょうゆ	20ml

こしょう	0.5g
おかひじきの辛子マヨネーズ 和え	
材料名	分量（g）
おかひじき	30g
いんげん	10g
マヨネーズ	10g
練からし	0.4g
塩	0.2g
セタゼリー	
材料名	分量（g）
ブルーハワイ	10ml
水	20ml
粉ゼラチン	0.9g
ナタデココ	7g
カルピス(濃縮)	10ml
水	20ml
粉ゼラチン	0.9g
パイナップル	9g
粉ゼラチン	0.6g
サクランボ	5g
マンゴー	10g