

＝【2023年7月】＝七夕そうめんランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉・たまご



熱量

612kcal



タンパク質

26.2g



脂肪

26.4g



塩分

3.8g

●簡易情報

ヨウ素制限中の方は市販だしを使用する際は、原材料のご確認をお願いします。

当院のデザートはヨウ素制限中でもお召し上がりいただけるよう寒天を使用しておりません。

＝ 材料・分量 ＝

豚しゃぶそうめん

材料名	分量（g）
そうめん（ゆで）	180g
豚バラ肉	20g
豚もも肉	30g
しその葉	1/2 枚
トマト	15g
錦糸卵	10g

＜山形だし＞

きゅうり	15g
なす	15g
オクラ	10g
みょうが	2g
しょうゆ	5g
かつおだし汁	3g
酢	1g

＜つけ汁＞

濃縮白だし	20ml
水	100ml

かぼちゃのごまだれ炒め

材料名	分量（g）
かぼちゃ	50g
枝豆	5 粒程度
しょうゆ	4g
砂糖	2g
白ごま（すり）	5g
ごま油	0.5g

だし汁	20g
片栗粉	0. 5g
いんげんの辛子マヨネーズ和え	
材料名	分量（g）
いんげん	30g
にんじん	10g
ロースハム	5g
マヨネーズ	10g
練りからし	0. 4g
塩	0. 2g
七夕ゼリー	
材料名	分量（g）
＜下：カルピス層＞	
カルピス原液	13g
水	26g
ゼラチン	1. 1g
＜上：夜空の角切りゼリー＞	
ブルーハワイ液	7. 4g
水	20. 5g
ゼラチン	1. 1g
＜トッピング＞	
ナタデココ	3 個
黄桃（缶）	3g
アラザン	適量