

＝【2023 年 12 月】クリスマス☆ランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉（鶏肉）



熱量 650 kcal



タンパク質 24.5 g



脂肪 19.7 g



塩分 3.1 g

●簡易情報

クリスマスの華やかな気分を味わっていただけるよう
色鮮やかなクリスマスランチをご用意いたしました。

注１）ババロアの素には寒天が含まれている為、ヨウ素
制限（大量）中の方には、季節の果物へ変更しま
した。ババロアの原材料をご確認ください。

注２）調味料は原材料をご確認ください。

注３）この献立は乳製品を含みますので、ヨウ素制限中
の方は摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

キャロットライス

材料名	分量（g）
米	75g
水（炊飯用）	112ml
にんじん	20g
玉ねぎ	10g
バター	5g
コンソメ（顆粒）	0.5g
塩	0.5g
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	6g
しょうゆ	5g
減塩醤油	5g
はちみつ	6g
にんにく	1g
植物油	2g
レタス	20g
ベビーリーフ	5g
ミニトマト	15g

オニオンスープ

材料名	分量（g）
ロースト Onion	20g
ベーコン	3g
コンソメ（顆粒）	1.1g

塩	0.2g
こしょう	適量
水	100ml
パセリ（乾燥）	適量
リースサラダ	
材料名	分量（g）
ブロッコリー	45g
パプリカ（黄）	5g
にんじん	3g
＜ドレッシング＞	
マヨネーズ	4g
プレーンヨーグルト	4g
パルメザンチーズ	2g
にんにく	0.2g
ババロア(X`mas)	
材料名	分量（g）
ババロアの素	15g
牛乳	40g
水	15g
コーンフレーク	5g
粉糖	0.5g
いちご	15g
生クリーム	1.5g
チョコスプレー	0.1g