

＝【8月】夏のスタミナ中華弁当＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 650kcal



タンパク質 25.8g



脂肪 13.9g



塩分 4.0g

●簡易情報

夏野菜をたっぷり盛り込んだ中華弁当をご用意しました。栄養士考案の手作りシュウマイが自慢の1品です。

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、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 ＝

ごま塩御飯

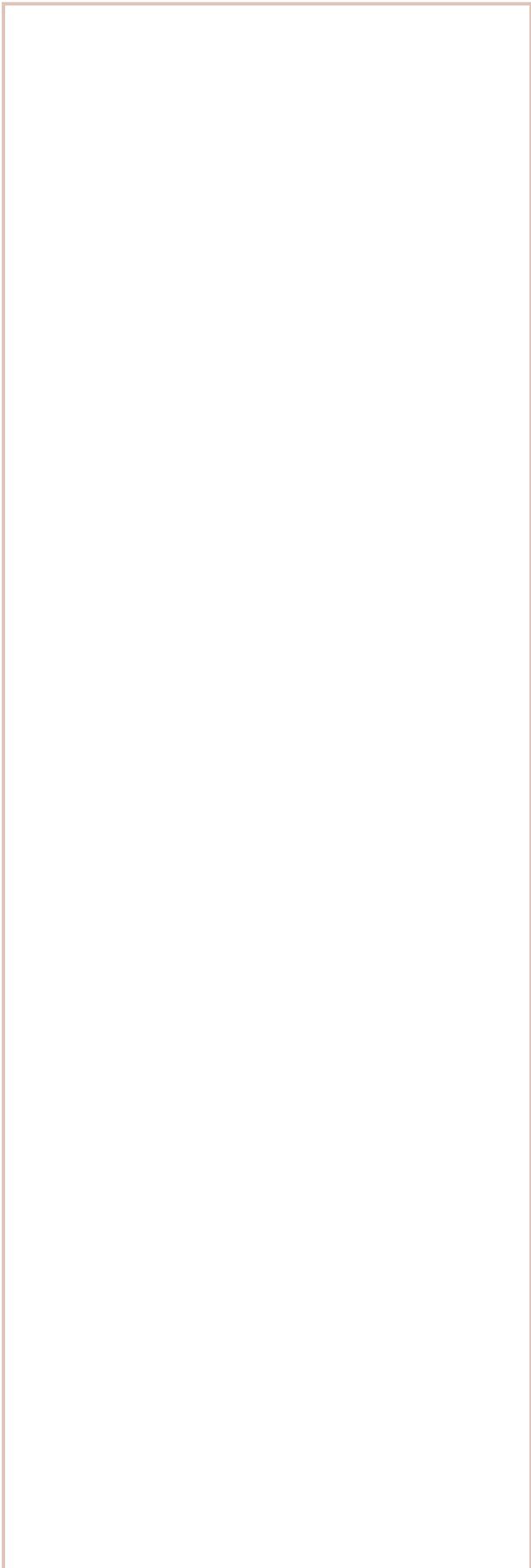
材料名	分量 (g)
御飯	150g
黒ゴマ	1g
塩	0.2g

中華スープ

材料名	分量 (g)
チンゲン菜	10g
春雨	2g
きくらげ	1g
中華スープの素	1.3g
塩	0.3g
酒	0.5g
水	100ml

夏野菜の回鍋肉

材料名	分量 (g)
豚もも	30g
パプリカ(赤)	20g
ピーマン	20g
なす	20g
キャベツ	20g
ヤングコーン	10g
おろしにんにく	0.75g
おろししょうが	0.75g
豆板醤	0.3g
サラダ油	1.5g



甜面醬	10.5g
赤味噌	1.5g
しょうゆ	2.3g
酒	4.5g
砂糖	0.75g
鶏がらスープの素	0.75g
片栗粉	1g
手作り焼売	
材料名	分量 (g)
豚挽き肉	35g
玉ねぎ	30g
干し椎茸	2g
おろししょうが	0.6g
塩	0.3g
しょうゆ	3g
オスターソース	1g
酒	1.5g
砂糖	1g
片栗粉	1.5g
ごま油	1g
しゅうまいの皮	10g
枝豆	3g
夏野菜の中華風サラダ	
材料名	分量 (g)
きゅうり	35g
ミニトマト	20g
大葉	3g
酢	5g
しょうゆ	3g
砂糖	1g
鶏がらスープの素	0.5g
ごま油	0.5g
オーギョーチ風レモンゼリー	
材料名	分量 (g)

砂糖	4g
ゼラチン	2.4g
水	60ml
レモン果汁	8g
レモン	5g
砂糖	9g
水	25g
クコの実	0.4g