

●季節の献立

=【2025年12月】=サンタクロースがやってきた！クリスマスランチ



●栄養成分（献立全体）

食材：鶏肉・乳製品

熱量	770kcal	タンパク質	29.0g
脂肪	26.1g	塩分	3.5g

●簡易情報

クリスマスの日の昼食に、赤と緑で華やかなクリスマスランチをご用意しました。

いつものポテトサラダもツリー型にし、オクラの星形で可愛く飾りました。

今年はブッシュドノエルを作りました。

ヨウ素制限中の方は、生クリームを植物性のものを使用したり、朝・夕で乳製品や卵の量を調整することで制限中でもクリスマスケーキを召し上がっていただけるよう調整しました。

= 材料・分量 =

エビピラフ

材料名	分量 (g)
精白米	75g
水	112.5ml
ローリエ	適量
玉ねぎ	20g
えび	20g
バター	3g
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.5g
白こしょう	少々
赤ピーマン	10g
グリーンピース	10g

ローストチキン

材料名	分量 (g)
鶏もも肉	60g
酒	3g
しょうゆ	2.5g
はちみつ	2.5g
にんにく（おろし）	3g
植物油	0.3g
レタス	10g
ロマネスコ	15g
塩	0.1g

ミネストローネ

材料名	分量 (g)
にんじん	5g

玉ねぎ	20g
セロリ	10g
ベーコン	5g
バター	1g
ホールトマト	40g
水	60ml
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.1g
こしょう	少々

ポテトサラダ（ツリー風）

材料名	分量（g）
じゃがいも	30g
マヨネーズ	5g
パプリカ	適量
にんじん	5g
コーン（粒）	3g
オクラ	10g
ベビーリーフ	10g
ノンオイル レッシング	3g

ブッシュドノエル

材料名	分量（g）
＜スポンジ＞	
小麦粉	17g
砂糖	3g
卵	15g
牛乳	2g
ココアパウダー	1g
水	1.2g

＜クリーム＞

生クリーム	17.5g
ミルクチョコレート	7.5g

＜いちごサンタ＞

いちご	1個（15g）
生クリーム	2g

ミルクチョコレート	0.1g
＜トッピング＞	
ミルクチョコレート	0.5g
ココアパウダー	0.2g