

＝【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 |
| ノオイルド レシング | 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 |