

＝【2026年7月】＝セタそうめんランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：豚肉・そうめん



熱量

688 kcal



タンパク質

25.3 g



脂肪

22.3 g



塩分

3.7 g

●簡易情報

7月7日はセタ

夏野菜をたっぷり使用したセタそうめんランチをご用意しました。

デザートは夜空をイメージしたゼリーをご用意。ハーブのバタフライピーを使用したゼリーとカルピスゼリーの2層ゼリーのデザートになっています。

ヨウ素制限中の方は、卵と乳製品の量にお気を付けください。

＝ 材料・分量 ＝

セタそうめん

材料名	分量（g）
ひやむぎ(茹)	210g
オクラ	15g
大葉	10g
トマト	20g
薄焼き卵	15g
豚バラ	20g
だし汁	90g
みりん	9g
しょうゆ	11g
濃厚かつおだし	1g

バンバンジーサラダ

材料名	分量（g）
レタス	35g
きゅうり	15g
鶏むね肉	25g
練り胡麻	8.3g
しょうゆ	5g
酢	2.5g
砂糖	2.5g
おろししょうが	1.7g
おろしにんにく	1.7g
長ねぎ	3g
だし汁	5g

夏野菜の揚げ浸し

材料名	分量（g）
-----	-------

なす	20g
ズッキーニ	30g
かぼちゃ	20g
油	5g
しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	2g
砂糖	0.3g
だし汁	30g
おろししょうが	0.3g
万能ねぎ	0.5g
セタゼリー	
材料名	分量（g）
＜下層＞	
カルピス	10g
水	20g
ゼラチン（粉）	1.3g
＜上層＞	
バタードロップ	15g
砂糖	1g
ゼラチン（粉）	0.8g
ポッカレモン	1g
＜飾り＞	
マンゴー	10g
アラザン	適量