

＝ 【10月】 ハロウィン・カボチャのグラタンランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 671kcal



タンパク質 29.1g



脂肪 22.5g



塩分 3.1g

●簡易情報

ハロウィンの昼食にかぼちゃを使用したパンプキングラタンをご用意しました。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートゼリーは寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

パンプキングラタン

材料名	分量（g）
マカロニ	15g
にんじん	15g
ブロッコリー	30g
鶏もも肉	50g
かぼちゃ	50g
ホワイトルー	15g
牛乳	100ml
水	20ml
塩	0.3g
こしょう	適量
スライスチーズ	8g
パセリ（乾）	適量

パン

材料名	分量（g）
ロールパン	35g（1個）
胚芽パン	24g（1個）
ジャム	10g（1袋）

コンソメスープ

材料名	分量（g）
セロリ	10g
にんじん	5g
コンソメ（顆粒）	1.4g
こしょう	適量
水	120ml

きのこサラダ

材料名	分量 (g)
しめじ	10g
まいたけ	10g
えのき	10g
オリーブオイル	1g
塩	0.2g
こしょう	適量
レタス	30g
トマト	20g
イタリアンドレッシング	10g
おばけゼリー (珈琲ゼリー)	
材料名	分量 (g)
<下層コーヒーゼリー>	
顆粒珈琲	1.5g
砂糖	8g
水	60ml
ゼラチン	1.7g
<上層ミルクゼリー>	
牛乳	20ml
砂糖	2g
ゼラチン	0.5g
<デコレーション用>	
ココアパウダー	適量 (0.5g)