

● 季節・ヨウ素制限食の献立

= 【12月】クリスマスランチ 2013 =



● 栄養成分（献立全体）

食材：肉

熱量 682kcal **タンパク質** 25.8g

脂肪 22.9g **塩分** 4.1g

● 簡易情報

クリスマスイヴの昼食にご用意しましたクリスマスランチです。

ヨウ素大量治療の方は、ケーキを購入する際は、増粘剤（増粘安定剤・安定剤など）でカラギナンを使用していないものをお選びください。

= 材料・分量 =

ピラフ

材料名	分量（g）
米（ご飯 160g 分）	80g
サフラン	適量
ウイナーソーセージ	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
マッシュルーム	5g
グリーンピース	5g
バター	2g
塩	0.7g

ローストチキン

材料名	分量（g）
鶏もも肉（皮無）	60g
塩	0.2g
こしょう	適量
しょうゆ	6g
酒	4g
はちみつ	4g
にんにく	0.3g
パセリ	適量
オリーブ油	1g
にんじん	10g

きのこソテー（付け合わせ）

材料名	分量（g）
椎茸	10g
えのき茸	10g

しめじ	10g
まいたけ	10g
エリンギ	10g
玉ねぎ	20g
バター	3g
しょうゆ	2g
塩	0.3g
こしょう	適量

コンソメスープ

材料名	分量 (g)
セロリ	10g
黄ピーマン	5g
赤ピーマン	5g
コンソメ (顆粒)	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量
水	120ml

ツリーサラダ

材料名	分量 (g)
ブロッコリー	50g
カリフラワー	30g
ミニトマト	20g
プロセスチーズ	3g
パルメザンチーズ	0.2g
バジル&チーズドレッシング	10g

イチゴショートケーキ

材料名	分量 (g)
イチゴショートケーキ	30g
イチゴ	5g
生クリーム	5g
ブルーベリー	5g
アラザン	0.2g