

＝ 【10月】ハロウィンランチ ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 584kcal



タンパク質 25.6g



脂肪 21.1g



塩分 3.8g

●簡易情報

ハロウィンの昼食に、かぼちゃを使用したムースをご用意しました。

ヨウ素制限中の方も召し上がれるよう、デザートของムースは寒天ではなくゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

ロールパン

材料名	分量 (g)
ロールパン	2個
ブルーベリージャム	15g

キャロットスープ

材料名	分量 (g)
にんじん	40g
乾燥パセリ	適量
コンソメ(顆粒)	1.4g
塩	0.3
こしょう	適量
水	120ml

チキンのトマトソース煮込み

材料名	分量 (g)
鶏もも肉	60g
玉ねぎ	10g
マッシュルーム	10g
トマト缶	80g
赤ワイン	6g
ケチャップ	6g
ウスターソース	3g
コンソメ(顆粒)	0.3g
塩	0.2g
こしょう	適量
ブロッコリー	30g
カリフラワー	20g

きのこサラダ

材料名	分量 (g)
レタス	40 g
ほんしめじ	20 g
えのきたけ	20 g
塩	0.1 g
こしょう	適量
オリーブ油	1 g
サザンドレッシング	10 g

ハロウィンムース

材料名	分量 (g)
かぼちゃペースト	40 g
牛乳	20 g
生クリーム	10 g
粉ゼラチン	1.3 g
砂糖	5 g
生クリーム	3 g
砂糖	0.5 g
チョコスプレー	0.2 g