

＝【12月】＝クリスマスランチ 2015



●栄養成分（献立全体）



食材：肉（鶏肉）



熱量 659kcal



タンパク質 24.9g



脂肪 19.0g



塩分 4.3g

●簡易情報

ヨウ素制限中の患者様も制限のない患者様と同じ献立でお召し上がり頂きました。

全身アイソトープ治療（ヨウ素大量治療）の患者様は、ミルクレープに増粘多糖類や寒天が含まれる可能性があるため、市販品をご購入の際は原材料をご確認ください。

（当院では季節の果物へ変更させて頂きました。）

＝ 材料・分量 ＝

クリスマスピラフ

材料名	分量（g）
米	80g
白ワイン	2g
ほうれん草	40g
コーン（缶）	5g
塩	0.5g
こしょう	適量
コンソメ（顆粒）	2g
バター	3g
塩	0.3g
人参	10g
塩	0.1g

オニオンスープ

材料名	分量（g）
たまねぎ	50g
バター	2g
コンソメ（顆粒）	1.4g
塩	0.2g
こしょう	適量
水	120ml
パセリ（乾）	適量

レモンハーブチキン

材料名	分量（g）
鶏もも肉	60g
塩	0.5g
レモン（果汁）	3g

にんにく	0.3g
小麦粉	3g
ローズマリー	0.2g
オリーブ油	2g
レモン（果実）	10g
アスパラガス	10g
塩	0.1g
<トマト煮>	
ビーンズミックス	10g
トマト缶	30g
砂糖	0.5g
塩	0.3g
こしょう	適量
リースサラダ	
材料名	分量（g）
カリフラワー	30g
ブロッコリー	30g
赤ピーマン	8g
黄ピーマン	8g
<ソース>	
ヨーグルト	15g
はちみつ	1g
にんにく	0.3g
塩	0.2g
こしょう	適量
クリスマスミルクレープ	
材料名	分量（g）
ミルクレープ	40g
イチゴ	10g
ブルーベリー	5g