

＝【10月】＝ハロウィンランチ 2016



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



681kcal



21.4g



18.8g



3.4g

●簡易情報

見た目も楽しいハロウィンランチをご用意しました。

デザートプリンは、ヨウ素制限中の方でもお召し上がりいただけるようゼラチンを使用しております。

注1) ヨウ素制限中の方は「海苔」が禁止食材です。
ヨウ素制限中の患者様へはピーマンへ変更しました。

注2) 調味料は原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

ターメリックライス

材料名	分量 (g)
御飯	160g
ターメリック	少々
アスパラ	2g
焼き海苔	適量

ハロウィンカレー

材料名	分量 (g)
豚ひき肉	40g
植物油	2g
おろしにんにく	1g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
エリンギ	10g
カレー粉	2g
塩	少々
ウスターソース	2g
ケチャップ	5g
バーモンドカレー	5g
ジャワカレー	5g
水	60ml
レッドビーンズ	5g
かぼちゃ	30g
黒ごま	適量
大根	3g

コンソメスープ

材料名	分量 (g)
玉ねぎ	10g

トマト	10g
キャベツ	10g
オリーブ油	1g
コンソメ	1g
塩	少々
こしょう	適量
水	120ml

おばけサラダ

材料名	分量 (g)
レタス	20g
ロケットサラダ	3g
にんじん	10g
ハオレインソド レッソグ	10g

野菜ソテー

材料名	分量 (g)
なす	20g
赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
ベーコン	10g
ぶなしめじ	20g
バター	0.5g
塩	少々
こしょう	適量

パンプキンプリン

材料名	分量 (g)
かぼちゃペースト	35g
牛乳	30ml
砂糖	5g
バニリン	少々
粉ゼラチン	1.2g
砂糖	2g
生クリーム	5g
ミント	適量