

= 【12月】 = Christmas Special Lunch



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



649kcal



26.5g



18.1g



4.9g

●簡易情報

クリスマスイブに彩り良いランチをご用意しました。

注1) ショートケーキは増粘多糖類が含まれているため、季節の果物に変更しました。

注2) 調味料は原材料をご確認ください。

= 材料・分量 =

クリスマスピラフ

材料名	分量 (g)
御飯	160g
白ワイン	2g
ほたてフレーク	20g
ホールコーン	5g
にんじん	5g
グリーンピース	5g
塩	1g
こしょう	適量
コンソメ	2g
バター	3g

コンソメスープ

材料名	分量 (g)
かぶ	5g
かぶの葉	10g
ベーコン	10g
コンソメ	1.4g
塩	少々
こしょう	適量
水	120ml

ローストチキン

材料名	分量 (g)
鶏もも肉(皮なし)	60g
酒	6g
しょうゆ	4g
はちみつ	2g

おろしにんにく	少々
塩	少々
こしょう	適量
植物油	1g
じゃがいも	30g
にんじん	20g
バター	1g
塩	少々
アスパラ	10g
塩	少々

### リースサラダ

材料名	分量 (g)
ブロッコリー	60g
ミニトマト	15g
黄ピーマン	5g
にんじん	3g
フルクトレツツガ	10g

### ショートケーキ

材料名	分量 (g)
ショートケーキ	30g
ホイップクリーム	3g
いちご	5g
ブルーベリー	2g
ミント	適量