

＝ 【8月】ハワイアンランチ ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 691kcal



タンパク質 28.7g



脂肪 21.3g



塩分 3.4g

●簡易情報

ヨウ素制限の方は、ほたてフレークの原材料であるたらが禁止食材ですのでお控えください。

ヨウ素制限(大量)の方は、エビ・イカ・ほたてフレークが禁止食材ですので、お控えください。

市販品のハンバーグは、増粘剤(カラギナン)を使用している商品もございますので、お気をつけください。

＝ 材料・分量 ＝

ロコモコ

材料名	分量 (g)
米	80 g
ハンバーグ	1 個
トマトピューレ	7 g
デミグラスソース	25 g
赤ワイン	6 g
コンソメ (顆粒)	0.2 g
水	20m l
うずらの卵	25 g
レタス	20 g
ロケットサラダ	10 g
トマト	15 g
塩	0.2 g

ハワイアンチキンロングライス

材料名	分量 (g)
鶏もも肉	15 g
にんにく	0.2 g
しょうが	0.2 g
清酒	0.3 g
鶏がらスープ	1.4 g
塩	0.2
こしょう	適量
水	120m l
緑豆はるさめ	3 g
葉ねぎ	3 g

シーフードのポキ

材料名	分量 (g)
ムキエビ	20 g
イカ	10 g
ほたてフレーク	10 g
たまねぎ	30 g
赤たまねぎ	10 g
アボガド	20 g
しょうゆ	3 g
ごま油	1.5 g
塩	0.3 g
アサイーフルーツ	
材料名	分量 (g)
プレーンヨーグルト	20 g
アサイー	20 g
砂糖	2.5 g
バナナ	20 g
マンゴー	20 g
ブルーベリー	3 g
ミント	0.5 g