

●季節・ヨウ素制限食の献立

= 【10月】ハロウィンランチ =



●栄養成分（献立全体）

食材：豆

熱量 696kcal **タンパク質** 24.0g

脂肪 21.5g **塩分** 4.8g

●簡易情報

10月31日ハロウィンの「季節の献立」です。
色鮮やかな果物や野菜を使用し、ハロウィンパーティーの華やかさをイメージしました。

豆乳のキッシュは、中にいろいろな種類のきのこことウィンナーをたっぷり使用した、食感と風味豊かな1品です。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートゼリーの寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

= 材料・分量 =

ガーリックライス

材料名	分量 (g)
御飯	160g
ベーコン	10g
玉ねぎ	30g
にんにく	5g
オリーブ油	3g
コンソメ (顆粒)	1.5g
塩	0.5g
こしょう	適量
パセリ	適量

コンソメスープ

材料名	分量 (g)
ビーンズミックス	20g
コンソメ (顆粒)	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量
水	120ml

きのこのキッシュ風

材料名	分量 (g)
ほんしめじ	10g
まいたけ	10g
エリンギ	10g
赤ピーマン	10g
ウィンナーソーセージ	20g
玉ねぎ	10g
かぼちゃ	20g

卵	25g
豆乳	70ml
コンソメ（顆粒）	1.7g
塩	0.2g
付け合せ	
材料名	分量（g）
にんじん	20g
塩	0.2g
いんげん	10g
塩	0.1g
セロリのマリネ	
材料名	分量（g）
セロリ	40g
玉ねぎ	30g
えび	10g
イタリアントレッシング	8g
付け合せ	
材料名	分量（g）
濃縮果汁（ぶどう）	10g
粉ゼラチン	0.9g
砂糖	1g
水	15g
巨峰	10g
オレンジジュース	50ml
粉ゼラチン	1.3g
砂糖	2g