

● 季節・ヨウ素制限食の献立

= 【12月】クリスマス ランチ =



● 栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 777kcal



タンパク質 26.6g



脂肪 30.4g



塩分 4.8g

● 簡易情報

12月25日クリスマスのランチメニューです。

ヨウ素制限（大量）の方は、サラダのエビが禁止食材ですのでお控えください。また、ケーキを購入する際は原材料に増粘剤（カラギーナン）を含まないものをお選びください。

= 材料・分量 =

バターコーンライス

材料名	分量（g）
米（ご飯160g）	80g
ホールコーン	15g
ウインナーソーセージ	10g
玉ねぎ	10g
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.8g
バター	5g
パセリ	適量

ミネストローネ

材料名	分量（g）
ベーコン	5g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
いんげん	5g
トマト（缶詰ホール）	10g
ケチャップ	1g
コンソメ（顆粒）	1.4g
塩	0.3g
植物油	1g
水	120ml

スペアリブ風

材料名	分量（g）
豚肩肉	60g
減塩醤油	5g
酒	2.5g

はちみつ	1g
ケチャップ	1g
ウスターソース	0.5g
玉ねぎ	10g
にんにく	0.5g
しょうが	0.5g
オリーブ油	0.5g
にんじん	20g
赤ピーマン	20g
玉ねぎ	20g
植物油	1g
しょうゆ	2g
塩	0.1g
カレー粉	0.1g
ウスターソース	0.5g
<b>アボカドとオリーブのサラダ</b>	
材料名	分量 (g)
アボカド	15g
オリーブ	5g
レタス	20g
黄ピーマン	10g
えび	20g
ハオイルサードレッシング	10g
<b>オレンジケーキ</b>	
材料名	分量 (g)
オレンジケーキ	40g