

＝ 【5月】＝★彩★野菜のチキン Curry Lunch



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 769kcal



タンパク質 24.2g



脂肪 26.1g



塩分 4.7g

●簡易情報

アブレーション治療や RI 大量治療のためヨウ素制限をされている方は、えびは禁止食材のため摂取をお控えください。

市販のカレールーを購入する際は「和風」カレールーには昆布だしを原材料とするものもありますので、購入の際は原材料をご確認ください。

御飯の量はあくまでも目安です。摂取制限を表すものではありません。

＝ 材料・分量 ＝

チキンカレー（彩り野菜添え）

材料名	分量（g）
御飯	160g
鶏もも肉	60g
塩	0.1g
じゃがいも	30g
玉ねぎ	30g
植物油	3g
にんにく	1g
しょうが	1g
水	100ml
ケチャップ	2g
ウスターソース	2g
フルーツチャツネ	1g
ジャワカレー	15g
バーモントカレー	10g
黄ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
植物油	6g
スナップエンドウ	5g

コンソメスープ

材料名	分量（g）
アスパラガス	10g
にんじん	5g
コンソメ（顆粒）	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量

水	120ml
イタリアンサラダ	
材料名	分量 (g)
キャベツ	40g
かいわれ大根	10g
トマト	10g
えび (小)	10g
チーズ (ダイス)	5g
イタリアンドレッシング	10g
フルーツポンチ	
材料名	分量 (g)
いちご	10g
マンゴー	20g
サイダー	50ml
白玉団子	20g
ミント葉	0.1g