

＝ 【5月】＝薄暑 (Hakusho) Lunch



●栄養成分 (献立全体)



食材：鶏肉



熱量

705 kcal



タンパク質

26.0 g



脂肪

21.2 g



塩分

4.2 g

●簡易情報

市販のシーザードレッシングは「アンチョビ (いわし)」と使用したのもございます。アイソトープ大量治療の患者様は禁止食材になりますので、ご購入の際はげん原材料のご確認をお願い致します。

ゼリーはヨウ素制限中でも安心してお召し上がりいただけるよう、寒天を使用せず、ゼラチンゼリーを使用しています。

＝ 材料・分量 ＝

オムライス

材料名	分量 (g)
白飯	160g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
マッシュルーム	5g
バター	2g
コンソメ (顆粒)	1g
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	10g
卵	1 個
添) ケチャップ	12g

ピシソワーズ

材料名	分量 (g)
じゃがいも	40g
玉ねぎ	20g
牛乳	50g
コンソメ (顆粒)	1.4g
塩	0.6g
こしょう	少々
水	20g
生クリーム	10g

鶏肉のジンジャーソテー

材料名	分量 (g)
鶏もも肉	40g
塩	少々

こしょう	少々
生姜	2g
にんにく	1g
はちみつ	2g
しょうゆ	2g
コンソメ(顆粒)	0.5g
植物油	1g
アスパラガス	10g
エリンギ	15g
なす	10g
塩	少々
こしょう	少々

シーザーサラダ

材料名	分量 (g)
レタス	15g
ベビーリーフ	3g
クルトン	0.5g
ミニトマト	10g
シーザードレッシング	10g

フルーツポンチ

材料名	分量 (g)
マンゴー	15g
メロン	15g
ラズベリー	5g
ブルーベリー	5g
砂糖	2g
水	50ml
レモン果汁	0.5g
ゼラチン	2g
シロップ)水	20ml
シロップ)砂糖	2g
シロップ)レモン果汁	0.5g
添)ミント葉	1g