

＝【8月】＝ THAI LUNCH (タイランチ)



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 706kcal



タンパク質 27.6g



脂肪 19.6g



塩分 4.6g

●簡易情報

南国をイメージしたタイ料理のお食事をご用意いたしました。

ヨウ素制限中の方でもお召し上がりいただけるよう、デザートプリンには寒天ではなくゼラチンを使用しております。

注1) ヨウ素制限大量治療の方は、ナンプラー・オイスターソースが禁止食材となります。

注2) 調味料は原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

カオマンガイ(海南風チキンライス)

材料名	分量 (g)
白飯	160g
鶏がらスープの素	2g
おろししょうが	5g
黒こしょう	適量
ナンプラー	0.75g
鶏もも肉(皮なし)	60g
塩	0.3g
チリソース	10g
糸みつ葉	3g
きゅうり	30g

エスニックスープ

材料名	分量 (g)
にんじん	10g
トマト	10g
オクラ	10g
鶏がらスープの素	1.5g
ナンプラー	1.25g
塩	0.5g
酒	0.6g
植物油	0.5g
レモン	1g
水	120ml

パックブーン・ファイディーン  
(空芯菜炒め)

材料名	分量 (g)
-----	--------

空芯菜	40g
赤ピーマン	10g
植物油	2g
おろしにんにく	1g
オイスターソース	3g
しょうゆ	1g
砂糖	1g

### ヤムウンセン（春雨サラダ）

材料名	分量（g）
緑豆はるさめ(乾)	10g
むきえび	20g
セロリ	20g
きゅうり	20g
赤玉ねぎ	10g
中華スープの素	1.5g
しょうゆ	4g
レモン果汁	4g
みりん	2g

### ココナッツミルクプリン

材料名	分量（g）
ココナッツミルク	25ml
砂糖	8g
牛乳	20ml
生クリーム	20ml
粉ゼラチン	1.7g
マンゴー	20g
ミント	0.5g