

＝【5月】＝ 初夏を感じるハワイアン（ロコモコランチ）



● 栄養成分（献立全体）



食材：肉・卵



745kcal



26.5g



29.2g



g

● 簡易情報

ハウピアはココナッツミルクを固めた冷たいデザートです。プリンのようなつるりとした舌触りとココナッツミルクの濃厚な味がフレッシュな果物とよく合います。当院ではヨウ素制限がある方にもお召し上がりいただけるようゼラチンで固めました。

この献立には、卵と乳製品を含みますので、ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

ロコモコ

材料名	分量（g）
御飯	160g
パセリ	少々
豚ひき肉	40g
牛ひき肉	20g
玉ねぎ	20g
卵	3g
パン粉	4.8g
ナツメグ	少々
牛乳	4.8g
塩	0.5g
植物油	1g
トマトピューレ	7g
デミグラスソース	25g
赤ワイン	6g
コンソメ（顆粒）	0.3g
水	10g
＜付け合せ＞	
うずらの卵	1個（9g）
植物油	0.1g
ミニトマト	20g
ヤングコーン	5g
スナップエンドウ	3g
ベビーリーフ	15g
はつか大根	3g
ノンオイル フレンチドレッシング	8g

コンソメスープ

材料名	分量 (g)
キャベツ	10g
にんじん	5g
コーン (粒缶)	3g
ベーコン	5g
コンソメ (顆粒)	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量
水	120ml

海老とアボカドのマリネ

材料名	分量 (g)
黄ピーマン	3g
にんじん	15g
赤玉ねぎ	3g
きゅうり	17g
アボカド	10g
えび (小)	20g
マリネドレッシング	10g

ハウピア (ココナッツミルクデザート)

材料名	分量 (g)
ココナッツミルク	6.2g
砂糖	2g
牛乳	5g
生クリーム	5g
粉ゼラチン	0.4g
キウイフルーツ	18g
バナナ	15g
ラズベリー	6g
マンゴー	20g
食用花	適量