

＝【7月】＝ 星に願いを☆セタランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：鶏肉



熱量 666 kcal



タンパク質 28.6 g



脂肪 11.5 g



塩分 4.9 g

●簡易情報

ゼリーはヨウ素制限中の方でもお召し上がりいただけるよう寒天を使用せず、ゼラチンで固めました。

＝ 材料・分量 ＝

鶏肉と山芋のそうめん

材料名	分量 (g)
そうめん (白)	60g
茶そうめん	60g
卵そうめん	60g
<具>	
トマト	20g
オリーブオイル	2g
オクラ	10g
オリーブオイル	0.5g
山芋	30g
酢	0.5g
鶏もも肉	60g
塩	0.3g
酒	5g
みょうが	5g
長ねぎ	5g
しょうが	1g
割烹白だし	20ml
水	100ml

冬瓜と海老しんじょのあんかけ

材料名	分量 (g)
冬瓜	60g
えびすりみ	30g
山芋 (すり)	15g
だし汁	5g
片栗粉	3g

しょうゆ	5g
砂糖	3g
みりん	1g
だし汁	20ml
片栗粉	1g
貝割れ大根	5g

夏野菜のマリネ

材料名	分量 (g)
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ズッキーニ	30g
セロリ	10g
玉ねぎ	10g
サラダ油	5g
酢	15g
はちみつ	5g
塩	0.8g

天の川フルーツポンチ

材料名	分量 (g)
パイナップル	20g
白桃 (缶詰)	10g
スイカ	30g
<青ゼリー>	
ブルーハワイ	20ml
水	20ml
粉ゼラチン	1g
<白ゼリー>	
カルピス (液)	12g
水	48ml
粉ゼラチン	1.6g
<シロップ>	
砂糖	2g
水	20ml