

＝10月＝おばけのいたずらハロウィンランチ



●栄養成分（献立全体）

	食材：肉	
	熱量	633kcal
	タンパク質	23.8g
	脂肪	21.3g
	塩分	3.2g

●簡易情報

10月31日にハロウィンランチをご用意いたしました。彩りよく賑やかなメニューです。

注 1) ヨウ素制限のある方でもお召し上がりいただけるよう、デザートのコッキーは乳製品・卵不使用です。(ヨウ素制限大量の方へは、チョコを抜いてをご用意いたしました。)

注 2) この献立には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＝

ロールパン2種

材料名	分量 (g)
バターロール	30g
胚芽ロール	24g
ブルーベリージャム	14g

コンソメスープ

材料名	分量 (g)
ハロウィンマカロニ	3g
赤ピーマン	5g
エリンギ	10g
コンソメ	1.4g
塩	少々
こしょう	適量
水	120ml
乾燥パセリ	適量

カボチャとチキンのオープン焼き

材料名	分量 (g)
鶏もも肉(皮なし)	40g
おろしにんにく	少々
塩	少々
かぼちゃ	30g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
ブロッコリー	20g
かぼちゃペースト	40g
ホワイトルー	10g

牛乳	90ml
水	10g
塩	少々
こしょう	適量
かぼちゃ(上乗せ用)	30g
ミックスチーズ	8g

バジルサラダ

材料名	分量 (g)
レタス	20g
紫キャベツ	20g
ミニトマト	20g
オリーブ	10g
ハオレインオイル レッソグ	10g
バジル(粉)	適量

ハロウィンクッキー

材料名	分量 (g)
小麦粉	6g
オリーブ油	1.8g
砂糖	1.6g
ココア	0.5g
小麦粉	6g
砂糖	1.6g
オリーブ油	1.8g
ホワイトチョコ	1g
ミルクチョコ	1g