

＝五目チャーハン＝



●栄養成分（献立全体）

食材：その他

| | | | |
|----|---------|-------|-------|
| 熱量 | 599kcal | タンパク質 | 22.6g |
| 脂肪 | 14.0g | 塩分 | 4.2g |

●簡易情報

パラパラの五目チャーハンがメインの中華風ランチをご用意いたしました。

魚は1日1食までの制限です。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝材料・分量＝

五目チャーハン

| 材料名 | 分量（g） |
|---------|-------|
| 白飯 | 160g |
| 焼き豚 | 15g |
| しいたけ | 10g |
| ねぎ | 10g |
| 卵 | 20g |
| 植物油 | 3g |
| ごま油 | 1g |
| 中華スープの素 | 3g |
| 減塩しょうゆ | 3g |
| 塩 | 0.3g |
| おろししょうが | 0.5g |
| グリーンピース | 3g |

華風スープ

| 材料名 | 分量（g） |
|---------|-------|
| にんじん | 5g |
| 玉ねぎ | 10g |
| 中華スープの素 | 1.6g |
| 塩 | 0.3g |
| 酒 | 0.6g |
| 水 | 120ml |

魚の甘酢あんかけ

| 材料名 | 分量（g） |
|-----|-------|
| カレイ | 40g |
| 片栗粉 | 3.3g |
| 植物油 | 4.6g |

| | |
|---------|--------|
| ピーマン | 6g |
| 黄ピーマン | 6g |
| 赤ピーマン | 6g |
| 玉ねぎ | 20g |
| 植物油 | 0.6g |
| 減塩しょうゆ | 1.8g |
| 砂糖 | 1.7g |
| 酢 | 1.3g |
| ケチャップ | 4g |
| 塩 | 0.5g |
| 中華スープの素 | 0.5g |
| 片栗粉 | 2g |
| 水 | 33.3ml |

サラダ

| 材料名 | 分量 (g) |
|----------------|--------|
| カリフラワー | 30g |
| きゅうり | 20g |
| トマト | 20g |
| ハオイルオニオンドレッシング | 10g |

フルーツ

| 材料名 | 分量 (g) |
|-----|--------|
| なし | 100g |