

## ●ヨウ素制限食献立

### =チキンライス・エビフライ=



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：その他

熱量	656kcal	タンパク質	20.4g
脂肪	17.1g	塩分	4.0g

#### ●簡易情報

見た目も楽しい洋風のチキンライスとエビフライランチをご用意いたしました。

大人の方もお子様もお楽しみいただける献立です。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

ヨウ素制限大量治療の方はエビが禁止食材となります。

#### = 材料・分量 =

##### チキンライス

材料名	分量 (g)
御飯	160g
鶏もも肉(皮なし)	20g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
マッシュルーム	5g
有塩バター	4g
コンソメ	2g
塩	0.3g
こしょう	適量
ケチャップ	15g
パセリ(乾)	適量

##### コンソメスープ

材料名	分量 (g)
玉ねぎ	10g
ビーンズミックス	10g
コンソメ	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量
水	120ml

##### エビフライ

材料名	分量 (g)
エビフライ	54g
植物油	5g
キャベツ	20g
きゅうり	15g

中濃ソース	5g
タルタルソース	8g
レモン	15g
<b>シーザーサラダ</b>	
材料名	分量 (g)
ブロッコリー	40g
黄ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
ノンオイルシーザードレッシング	10g
<b>フルーツ</b>	
材料名	分量 (g)
梨	100g