

＝【2024年12月】Christmas Lunch＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉（鶏肉）

熱量

695 kcal

タンパク質

29.7 g

脂肪

23.3 g

塩分

3.5 g

●簡易情報

クリスマスの華やかな気分を味わっていただけるよう
色鮮やかなクリスマスランチをご用意いたしました。

注1） デザートのムースはゼラチンを使用している
為、ヨウ素制限中の方でも、お召し上がりいた
だけます。

注2） 調味料は原材料をご確認ください。

注3） この献立は乳製品を含みますので、ヨウ素制限中
の方は摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

海老ピラフ

材料名	分量（g）
米	75g
水（炊飯用）	112ml
ローリエ	適量
コーン	5g
玉ねぎ	20g
ムキエビ	20g
パプリカ（赤）	5g
グリーンピース	3g
バター	3g
コンソメ（顆粒）	2 g
塩	0.5g
こしょう	適量
乾燥パセリ	適量

ローストチキン

材料名	分量（g）
鶏もも肉	60g
酒	3g
しょうゆ	2.5g
減塩醤油	2.5g
はちみつ	3g
にんにく	0.3g
植物油	1g
レタス	10g
ベービーリーフ	15g
ミニトマト	15g

ミネストローネ	
材料名	分量（g）
にんじん	5g
玉ねぎ	20g
セロリ	10g
ベーコン	5g
バター	1g
トマト缶	40g
水	60ml
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.1g
こしょう	適量
リースサラダ	
材料名	分量（g）
ブロッコリー	40g
パプリカ（黄）	5g
にんじん	15g
カリフラワー	20g
＜ドレッシング＞	
マヨネーズ	4g
プレーンヨーグルト	5g
パルメザンチーズ	2g
にんにく	0.2g
Xmas デザート	
材料名	分量（g）
＜ミルクムース＞	
生クリーム	15g
牛乳	20g
ゼラチン	0.6g
砂糖	6g
バニラエッセンス	適量
＜ブルーベリームース＞	
生クリーム	5g
牛乳	10g

ゼラチン	0.2g
砂糖	4g
ブルーベリー	8g
＜ブルーベリーゼリー＞	
ブルーベリー	5g
砂糖	3g
ゼラチン	0.3g
水	5g
＜飾り：いちごサンタ＞	
いちご	1個
生クリーム	1.5g
ミルクチョコ	0.1g