

=【2025 年 10 月】= Happy Halloween Lunch



●栄養成分（献立全体）



食材：鶏肉・南瓜



熱量

505 kcal



タンパク質

22.9 g



脂肪

20.3 g



塩分

3.7 g

●簡易情報

10月の季節の献立は、31日に「Happy Halloween Lunch」をご用意いたしました。

かぼちゃマカロニグラタンには乳製品を使用していますので「ヨウ素制限」「ヨウ素制限（大量）」の食事制限中の方は摂取量にご注意ください。

サラダにはおばけの型抜きをした大根とコウモリの型抜きをした人参を乗せ、デザートにはかぼちゃに見立てたみかんの房を飾り、見た目も楽しめるランチとなっています。

= 材料・分量 =

かぼちゃマカロニグラタン

材料名	分量（g）
鶏もも肉	40g
塩	0.1g
玉ねぎ	20g
油	1g
バター	2.5g
ブロッコリー	20g
かぼちゃ	25g
マカロニ（乾）	8g
油	3g
水	75ml
かぼちゃペースト	20g
牛乳	75ml
コンソメ（顆粒）	1g
シチューの素	13g
パン粉	3g

オニオンスープ

材料名	分量（g）
玉ねぎ	20g
ベーコン	5g
こしょう	適量
塩	0.1g
バター	1g
コンソメ（顆粒）	1.2g
ローリエ	適量
塩	0.2g

水	100ml
チーズバゲット	
材料名	分量（g）
バゲット	2 個（20g）
オリーブオイル	4g
おろしにんにく	0.1g
シュレッドチーズ	8g
パセリ	適量
ハロウィンサラダ	
材料名	分量（g）
紫キャベツ	40g
にんじん	10g
ホールコーン	10g
大根	5g
黒ゴマ	2 粒
フレンチドレッシング	10g
塩	0.1g
ジャックオランタンゼリー	
材料名	分量（g）
ぶどう果汁	58ml
砂糖	3g
ゼラチン(粉)	1.7g
みかん	5 個
ミルクチョコレート	適量
ミント葉	1 枚