

= 【1月】 = 中華ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉類



熱量

557kcal



タンパク質

25.1g



脂肪

11.7g



塩分

3.2g

●簡易情報

ボリューム満点の中華献立をご用意致しました。

【注意】

ヨウ素制限中（大量）の方は焼売のオイスターソースが禁止調味料となります。摂取にご注意ください。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

= 材料・分量 =

海老あんかけチャーハン

材料名	分量（g）
白飯	150g
チャーシュー	15g
長ねぎ	14g
こいくちしょうゆ	0.8g
塩	0.2g
グリーンピース	2g

海老あんかけ

ムキエビ	40g
うすくちしょうゆ	2.5g
中華スープの素	1.5g
片栗粉	5g
水	50ml

手作り焼売

材料名	分量（g）
豚ひき肉	20g
玉ねぎ	6g
干しいたけ	0.9g
酒	0.9g
おろししょうが	0.6g
塩	0.2g
こしょう	適量
鶏ガラスープ	0.3g
砂糖	0.6g
減塩しょうゆ	0.9g
オイスターソース	0.9g

ごま油	0. 6g
しゅうまいの皮	6g
キャベツ	20g
棒々鶏サラダ	
材料名	分量（g）
レタス	30g
きゅうり	10g
ミニトマト	10g
鶏ささみ肉	20g
練りごま	8. 3g
こいくちしょうゆ	5g
酢	2. 5g
砂糖	2. 5g
おろししょうが	1. 7g
おろしにんにく	1. 7g
長ねぎ	3. 3g
ウーロン茶ゼリー	
材料名	分量（g）
ウーロン茶	60ml
砂糖	8g
粉ゼラチン	1. 5g
レモン	3g
水	10g
砂糖	3g
くこの実	適量