

＝【1月】＝ 世界三大料理！トルコランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



639kcal



24.4g



16.3g



3.5g

●簡易情報

今月は、世界三大料理・トルコ料理のランチをご用意しました。

メルジメッキチョルバスとは、‘レンズ豆のスープ’ という意味です。

注１） この献立には乳製品を含みますのでヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

注２） 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

注３） 放射性ヨウ素内用療法（Ablation・アイソトープ大量）の方は、いちごシロップに含まれる赤色色素が禁止食材です。

＝ 材料・分量 ＝

ヒヨコ豆のピラウ

材料名	分量（g）
白飯	160g
ヒヨコ豆	20g
コンソメ（顆粒）	1.2g
塩	0.8g
有塩バター	2.6g
砂糖	0.5g
レモン汁	0.5g
こしょう	適量

チキンケバブ

材料名	分量（g）
鶏もも肉	60g
塩	0.3g
チリパウダー	1g
マヨネーズ	5g
ケチャップ	5g
チリパウダー	1.6g
砂糖	1.6g

付け合せ

キャベツ	20g
にんじん	5g
たまねぎ	10g
塩	0.1g

メルジメッキチョルバス

材料名	分量（g）
レンズ豆	10g

玉ねぎ	15g
にんじん	10g
水	40ml
コンソメ（顆粒）	0.5g
トマトジュース	75ml
にんにく	1g
塩	0.3g
オリーブ油	1g
レモン汁	1g
パセリ	適量

サラダ

材料名	分量（g）
チコリー	20g
エンダイブ	30g
ラディッシュ	10g
くるみ	2g
パルメザンチーズ	1g
オリーブ油	3g
塩	0.5g
鶏がらスープの素	0.5g
こしょう	適量
レモン汁	6g

モザイクゼリー

材料名	分量（g）
いちご	10g
りんご	5g
黄桃缶	5g
みかん缶	5g
いちごシロップ	5g
水	40ml
砂糖	3g
粉ゼラチン	1.8g