

平成 27 年 12 月 9 日
栄養部

◆平成 27 年度 12 月の勉強会の昼食◆

本日の昼食は崎陽軒の「おべんとう冬」とラカント S 液状を使用したマーブルゼリーをご用意しました。下記の【注意事項】を参考にして、各自量を調整してお召し上がり下さい。



《おべんとう冬の内容》

帆立ご飯（トッピング：帆立のしぐれ煮、錦糸玉子）、赤魚の照り焼き、鶏の生姜煮、蓮根白煮、小松菜とえのきだけと人参の和え物、昔ながらのシウマイ、筍煮、玉子焼き、梅きゅうり漬け、小粒大福（白餡）（534kcal）

《マーブルゼリー》

- コーヒーゼリー50g：水 50mL、インスタントコーヒー 2g、粉ゼラチン 1g、ラカント S 液状 6g
 - 牛乳ゼリー 50g：牛乳 50mL、粉ゼラチン 1g、バニラエッセンス 少々、ラカント S 液状 6g
- 1 個あたりのエネルギー量は約 35kcal

【注意事項】

- ご飯の量は約 180g です
- マーブルゼリー 1 個あたりのエネルギー量は約 40kcal（牛乳 34kcal とゼラチン 7kcal のエネルギー）

どうぞ、良いお年をお迎え下さいますように