

栄養バランスよく彩り豊かなクリスマスランチ  
1人分の栄養価

| ★チキンソテー            |              |           |
|--------------------|--------------|-----------|
|                    | エネルギー (kcal) | 131kcal   |
|                    | たんぱく質(g)     | 17.0g     |
|                    | 脂質(g)        | 6.7g      |
|                    | 塩分(g)        | 0.3g      |
| ★トマトソース            |              |           |
|                    | エネルギー (kcal) | 89.7kcal  |
|                    | たんぱく質(g)     | 1.4g      |
|                    | 脂質(g)        | 6.3g      |
|                    | 塩分(g)        | 0.5g      |
| ★れんこんとブロッコリーの付け合わせ |              |           |
|                    | エネルギー (kcal) | 39.5kcal  |
|                    | たんぱく質(g)     | 3.7g      |
|                    | 脂質(g)        | 0.4g      |
|                    | 塩分(g)        | 0g        |
| ★バターライス            |              |           |
|                    | エネルギー (kcal) | 343.3kcal |
|                    | たんぱく質(g)     | 5.4g      |
|                    | 脂質(g)        | 6.8g      |
|                    | 塩分(g)        | 1.8g      |
| ★ポテトのツリー           |              |           |
|                    | エネルギー (kcal) | 233.1kcal |
|                    | たんぱく質(g)     | 6.7g      |
|                    | 脂質(g)        | 14.8g     |
|                    | 塩分(g)        | 0.8g      |

|    |       |           |
|----|-------|-----------|
| 合計 | エネルギー | 836.6Kcal |
|    | たんぱく質 | 34.2 g    |
|    | 脂質    | 14.8 g    |
|    | 炭水化物  | 103.1 g   |
|    | 塩分    | 3.4 g     |

