

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり  
メニュー!

ハローランチ

# デリシヤス

2018

4

April

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



## 苺のチーズケーキ

- 材料(18cm丸型)
- チョコクッキー.....150g
  - 溶かしバター(無塩).....40g
  - 苺.....200g
  - クリームチーズ.....200g
  - 砂糖.....60g
  - ヨーグルト.....200g
  - レモン汁.....大さじ1
  - A 粉ゼラチン.....10g
  - 水.....60cc
  - 飾り用/ 苺、ミントの葉.....適量

### 作り方

- ①チョコクッキーを厚手の袋に入れ、細かく砕き溶かしバターを加え混ぜる。型に入れギュッと押し固め冷蔵庫で冷やす。Aを良く混ぜる。
- ②苺をミキサーにかける。クリームチーズをレンジで30~60秒温め、ボウルに入れ泡立て器で良く混ぜる。砂糖、ヨーグルト、ミキサーにかけた苺、レモン汁を入れ、その都度よくかき混ぜる。
- ③Aを湯煎で溶かし②に加え手早く混ぜ、型に流し入れ冷蔵庫で4時間以上冷やす。
- ④③を蒸しタオル等で周りを軽く温め型から外す。刻んだ苺とミントの葉を添える。

月

火

水

木

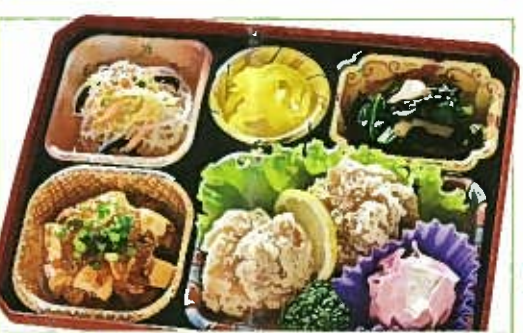
金



2 春のコロッケ・鶏ごぼう  
 熱量 455kcal タンパク質 16.9g 脂質 21.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



3 豚肉の生姜焼き  
 熱量 454kcal タンパク質 17.2g 脂質 24.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



4 鶏の塩唐揚げ  
 熱量 416kcal タンパク質 20.0g 脂質 23.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 ハッシュドビーフ・魚のフライ  
 熱量 446kcal タンパク質 15.6g 脂質 24.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 甘辛ポーク  
 熱量 334kcal タンパク質 16.4g 脂質 19.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 えびかつ&チキン南蛮風  
 熱量 446kcal タンパク質 18.0g 脂質 23.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



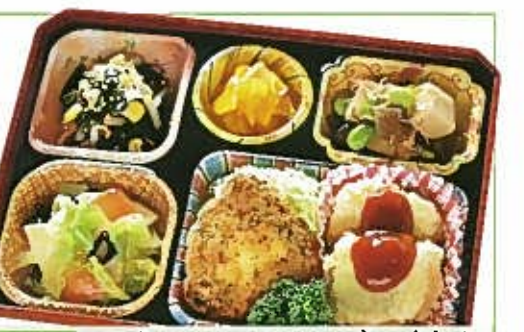
10 とんかつ&カレー  
 熱量 434kcal タンパク質 14.8g 脂質 24.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 中華風弁当  
 熱量 369kcal タンパク質 20.9g 脂質 15.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 ハンバーグ&牛まん包み揚げ  
 熱量 533kcal タンパク質 15.6g 脂質 31.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 チキンのオーブン焼き  
 熱量 304kcal タンパク質 19.6g 脂質 13.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ