

＝【4月】＝ 春のピクニックランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

633kcal



タンパク質

26.2g



脂肪

21.3g



塩分

3.9g

●簡易情報

春のピクニック弁当をイメージした献立をご用意いたしました。

ヨウ素制限食・ヨウ素制限食（大量）治療の患者様は卵の摂取量に制限がありますので1日の摂取量をご確認ください。

調味料・加工品はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

タマゴサンド

材料名	分量（g）
食パン（8枚切）	40g
マーガリン	1.5g
卵	15g
パセリ（生）	0.5g
マヨネーズ	3g
食塩	0.1g

ジャムサンド

材料名	分量（g）
食パン（8枚切）	40g
マーガリン	1.5g
ブルーベリージャム	15g

コンソメスープ

材料名	分量（g）
春キャベツ	10g
玉ねぎ	5g
セロリ	5g
グリーンピース	3g
コンソメ（顆粒）	1.4g
食塩	0.3g
こしょう	適量
水	120ml

鶏のから揚げ

材料名	分量（g）
鶏もも（皮なし）	30g
しょうゆ	1g

酒	0.3g
みりん	0.3g
おろししょうが	0.15g
おろしにんにく	0.15g
片栗粉	1g
植物油	5g
にんじん	0.1g
食塩	5g
たこさんウィンナー	
材料名	分量（g）
ウィンナー	15g
植物油	0.5g
食塩	0.1g
ハンバーグデミグラスソース	
材料名	分量（g）
豚挽肉	13.5g
鶏挽肉	6.6g
玉ねぎ	8.3g
パン粉	2.6g
水	2.6g
ナツメグ(粉)	適量
食塩	0.2g
トマトピューレ	2.3g
デミグラスソース	8.3g
赤ワイン	2g
コンソメ(顆粒)	0.1g
水	3g
バジルスパ	
材料名	分量（g）
スパゲティ	10g
オリーブ油	0.5g
玉ねぎ	10g
バジル(粉)	0.2g

食塩	0.1g
こしょう	適量
新じゃがとインドゥのカレー炒め	
材料名	分量（g）
じゃが芋	40g
スナッぷ えんどう	20g
赤ピーマン	5g
バター（有塩）	1g
カレー粉	0.3g
食塩	0.2g
黒こしょう	適量
春野菜サラダ	
材料名	分量（g）
アスパラ	30g
玉ねぎ	10g
赤玉ねぎ	10g
ミニトマト	10g
サウザントレッシング	10g
フルーツ盛り合わせ	
材料名	分量（g）
いちご	20g
清美オレンジ	20g
キウイフルーツ	15g