

●季節の献立

＝【4月】＝ 春香るイタリアンランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉

熱量

615kcal

タンパク質

19.5g

脂肪

22.4g

塩分

3.1g

●簡易情報

鮮やかな野菜や果物を使い、春らしいお食事をご用意いたしました。

ヨウ素制限中の患者様も禁止食材を使用していないため同じメニューでお召し上がりいただけます。

市販のドレッシングをご使用の際は、ヨウ素制限中に摂取禁止な食材を使用していないかご確認の上ご使用ください。

＝ 材料・分量 ＝

ペンネアラビアータ

材料名	分量（g）
ペンネ（乾）	70g
オリーブ	1g
トマト缶	130g
トマトピューレ	10g
豚挽肉	40g
玉ねぎ	50g
たかの爪	0.1g
オリーブ（ピクルス）	10g
オレガノ	0.5g
にんにく	1g
オリーブ油	5g
コンソメ（顆粒）	2g
塩	0.5g
こしょう	0.01g

オニオンスープ

材料名	分量（g）
たまねぎ	10g
マッシュルーム	5g
ベーコン	3g
にんにく	0.1g
コンソメ（顆粒）	1.16g
塩	0.24g
こしょう	0.01g
水	100ml
パセリ	0.01g

ガーデンサラダ

材料名	分量 (g)
レタス	15g
ほうれん草	10g
きゅうり	10g
トマト	10g
ホールコーン	10g
赤玉ねぎ	10g
マリネドレッシング	10g
塩	0.01g

フルーツポンチ

材料名	分量 (g)
いちご	15g
りんご	15g
キウイフルーツ	15g
オレンジ	15g
砂糖	7g
レモン果汁	5g
イタリアンパセリ	0.5g