

＝【2023年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

652 kcal



タンパク質

22.7 g



脂肪

27.1 g



塩分

3.0 g

●簡易情報

ヨウ素制限中の患者様は、ベーコンに赤色着色料や増粘剤（カラギナン）・昆布エキスが含まれていない物をお選びください。

デザートのパナコッタは乳製品を使用しています。ヨウ素制限中の方は、摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

ペンネアラビアータ

材料名	分量（g）
ペンネ（乾）	70g
オリーブ油	1g
ホールトマト（缶）	130g
トマトピューレ	10g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	50g
たかの爪	0.1g
オリーブ	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	適量
バジル（生）	0.5g

オニオンスープ

材料名	分量（g）
玉ねぎ	20g
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）	1.1g
塩	0.2g
こしょう	適量
水	100ml

ルッコラサラダ	
材料名	分量（g）
レタス	17.5g
ルッコラ	17.5g
ミニトマト	20g
パプリカ（黄）	10g
オリーブ油	3g
酢	3g
粒マスタード	3g
にんにく	1g
塩	0.1g
苺のパンナコッタ	
材料名	分量（g）
牛乳	55ml
生クリーム	10g
ゼラチン	1.5g
バニラエッセンス	適量
いちごジャム	15g
いちご	10g
イタリアンパセリ	0.5g