

＝ 【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 564kcal



タンパク質 29.0g



脂肪 20.0g



塩分 4.8g

●簡易情報

春キャベツ・菜の花といった春野菜を使用した、ピクニックランチをご用意いたしました。

ヨウ素制限の方は、卵はヨード卵（ヨウ素を添加した卵）以外をご使用ください。

ヨウ素制限の方も召し上がれるよう、ドレッシングは海草や増粘剤（カラギナン）など使用していないもの、デザートゼリーは寒天ではなくゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

エッグサンド

材料名	分量（g）
ロールパン	35 g（1個）
卵	20 g
マヨネーズ	3 g
塩	0.1 g
パセリ	1 g

ホットドック

材料名	分量（g）
ロールパン	35 g（1個）
レタス	5 g
ウインナー	10 g（1本）
ケチャップ	5 g

春キャベツスープ

材料名	分量（g）
キャベツ	10 g
にんじん	5 g
コンソメ（顆粒）	1.4 g
塩	0.3 g
こしょう	適量
水	120ml

チキンソテー（トマトソース）

材料名	分量（g）
鶏もも肉	60 g
塩	0.4 g
こしょう	適量
小麦粉	4 g

たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
トマト缶	30 g
植物油	1 g
コンソメ(顆粒)	1.5 g
塩	0.3 g
こしょう	適量
スパゲティ(乾)	10 g
スナップエンドウ	20 g
バター	1 g
塩	0.3 g
菜の花サラダ	
材料名	分量 (g)
菜の花	40 g
赤たまねぎ	20 g
コーン	10 g
ハオイルフレンドレッシング	10 g
桜ゼリー	
材料名	分量 (g)
桜の葉(塩漬)	4 g
粉ゼラチン	1.4 g
砂糖	7 g
水	65ml
生クリーム	3 g
砂糖	1 g
ミント	0.5 g