

＝ 【4月】春野菜のパスタランチ ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



662kcal



26.3g



20.9g



4.7g

●簡易情報

春キャベツ・菜の花・たけのこ・アスパラといった春野菜を使用したパスタランチをご用意いたしました。

ヨウ素制限(大量)治療の方は、サラダのイタリントレッシングの増粘多糖類(カラギナン)が禁止となりますので、海藻や増粘剤(カラギナン)などを使用していないものをお選びください。

＝ 材料・分量 ＝

春野菜とベーコンのスパゲティ

材料名	分量 (g)
スパゲティ(乾)	70 g
オリーブ油	1 g
菜の花	30 g
たけのこ	20 g
玉ねぎ	20 g
ベーコン	20 g
オリーブ油	3 g
にんにく	0.8 g
コンソメ(顆粒)	2.0 g
塩	0.8 g
こしょう	適量
白ワイン	3.0 g
しょうゆ	4.0 g

春キャベツのトマトスープ

材料名	分量 (g)
春キャベツ	20 g
にんじん	5 g
アスパラガス	10 g
じゃがいも	20 g
トマト缶(ホール)	20 g
コンソメ(顆粒)	1.6 g
塩	0.3 g
こしょう	適量
水	120ml

鶏肉と新たまねぎのサラダ

材料名	分量 (g)
鶏もも(皮なし)	40 g
白ワイン	2 g
塩	0.3 g
こしょう	適量
玉ねぎ	30 g
クレソン	5 g
ラディッシュ	5 g
レタス	20 g
イタリアンドレッシング	10 g

### バナナといちごのスムージー

材料名	分量 (g)
バナナ	50 g
いちご	60 g
牛乳	50 g
はちみつ	6 g
ミント	0.5 g