

＝ 【4月】春のピクニックランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 571kcal



タンパク質 28.9g



脂肪 22.5g



塩分 3.7g

●簡易情報

ヨウ素制限（大量）の方は、鮭が禁止食材です。

ヨウ素制限中の方は、魚介類は1日1回1人前までの制限があります。

また、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。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートของジェリーソースは寒天ではなく、ゼラチンを使用いたしました。

＝ 材料・分量 ＝

B.L.T サンド

材料名	分量（g）
ロールパン	1個（35g）
レタス	10g
トマト	20g
ベーコン	10g
塩	0.3g
こしょう	適量

ホットドック

材料名	分量（g）
ロールパン	1個（35g）
赤玉ねぎ	30g
ウインナー	10g
ケチャップ	5g

千切り野菜キャベツ

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

鮭のハーブソテー

材料名	分量（g）
鮭	1切（60g）
玉ねぎ	20g

タイム（粉）	0.3g
にんにく	0.3g
塩	0.4g
こしょう	適量
白ワイン	3g
オリーブ油	2g

### 付け合せ

材料名	分量（g）
じゃがいも	50g
塩	0.2g
アスパラガス	10g
バジル（粉）	0.1g
塩	0.1g

### 菜の花のミモザサラダ

材料名	分量（g）
菜の花	40g
にんじん	5g
卵	10g
フレンチドレッシング	10g

### フルーツのジェリーソース

材料名	分量（g）
いちご	10g
キウイフルーツ	10g
オレンジネーブル	15g
水	50ml
ゼラチン	0.5g
砂糖	4g
レモン果汁	1.5g