

＝スパゲティーミートソース＝



●栄養成分（献立全体）

食材：その他

熱量	615kcal	タンパク質	21.5g
脂肪	18.9g	塩分	3.5g

●簡易情報

大人の方もお子様もお楽しみいただけるスパゲティーミートソースの献立です。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

かき卵スープの卵は、ヨウ素（ヨード）添加していないもの（ヨウ素（ヨード）卵以外）をお選びください。

＝材料・分量＝

スパゲティーミートソース

材料名	分量（g）
スパゲティー（乾）	70g
オリーブ油	1g
豚ひき肉	40g
塩	適量
こしょう	適量
玉ねぎ	40g
にんじん	15g
植物油	4g
ケチャップ	32.5g
ウスターソース	6.5g
コンソメ	1.3g
小麦粉	0.5g
グリーンピース	3g
パルメザンチーズ	1g

かき卵スープ

材料名	分量（g）
卵	15g
水	120ml
コンソメ	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量
パセリ（乾）	適量

サラダ

材料名	分量（g）
レタス	40g

赤玉ねぎ	10g
かいわれ大根	5g
バジル&チーズドレッシング	10g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
バナナ	65g