

●ヨウ素制限食献立

＝なすとベーコンのトマトスパゲティー＝



●栄養成分（献立全体）



食材：その他

熱量	608kcal	タンパク質	15.4g
脂肪	19.4g	塩分	4.4g

●簡易情報

彩りの良い洋風パスタランチをご用意いたしました。
トマトソースとベーコンのコクがよく絡み合った人気のメニューです。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝材料・分量＝

なすとベーコンのトマトスパゲティー

材料名	分量（g）
スパゲティー（乾）	70g
オリーブ油	2g
ベーコン	15g
なす	30g
トマト缶	120g
コンソメ	4g
砂糖	0.5g
塩	0.3g
こしょう	適量
ぶどう酒	10g
おろしにんにく	0.5g
たかの爪	適量
オリーブ油	3g
パセリ（乾）	適量

コンソメスープ

材料名	分量（g）
ほうれん草	10g
にんじん	5g
コンソメ	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量
水	120ml

パンプキンサラダ

材料名	分量（g）
かぼちゃ	55g

玉ねぎ	8g
にんじん	5g
干しぶどう	3g
マヨネーズ	8g
塩	0.2g
こしょう	適量
スライスアーモンド	0.8g
サラダ菜	3g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
バナナ	65g