

試 食 会

わかめ会

平成22年 2月13日

献立:山菜おこわ・源平なます・野菜スープ・てんぷら・わらび餅風・お茶

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
山菜 おこわ	もち米・米	50	2						
	山菜ミックス	20						※	
	干しいたけ	1						※	
	にんじん	10						※	
	煮干	1			※				
	濃口しょうゆ	10							
	きざみのり	少々						※	
源平 なます	だいこん	50						※	
	にんじん	10						※	
	油揚	5			0.2				
	ごま	1					※		
	さとう	3							0.15
	酢	5							
	しょうゆ	0.5							
野菜の スープ	あさりのみ	20			0.5				
	ムキえび	20						※	
	しめじ	10						※	
	にんじん	10							
	ブロッコリー	20							
	だいこん	30							
	かぶら	30							
	豆乳・醤油	45			0.25				少々
天ぷら	まいたけ	10						※	
	ごぼう	10						※	ごぼうは
	にんじん	10						※	下味付
	生姜	10						※	
	小麦粉	6	0.3						(衣に塩
	油	6					0.6		無し)
わらび 餅風	寒天	0.5						※	粉寒天
	きな粉	10			0.5				1P=
	パルスweet	2							500cc
お茶	蕃爽麗茶	200							1p
計			2.3	—	1.5	—	0.6	0.7	0.15

◎ 合計5.25単位 栄養量 熱量420kcal 蛋白質21.6g 脂肪14.2g 糖質50.5g
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方はおこわの量を増やして
 (50g~)ください。野菜のスープは大根・かぶらをすりおろして入れてます。野菜を先
 に、食べましょう。また献立の味付けが こい・うすい があり 食べ合わせて！