

試 食 会

平成22年 3月13日

献立: ムニエル・カレースープ・サラダ・田楽・いよかんゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ごはん	ごはん	100	2.0						
ムニエル	さかな	80			1.0				
	塩・こしょう	少々							
	小麦粉	4	0.2						
	油	8					0.8		
	ほうれん草	40						※	
カレー スープ	茹で大豆	10			0.2				
	キャベツ	40						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	30						※	
	コンソメ	3							※
	カレー粉	少々							※
ごぼう サラダ	ごぼう	10						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	マヨネーズ	5					0.5		
田楽	こんにゃく	12						※	
	大根	40						※	
	ごま	少々					※		
	みそ	6							0.15
いよかん ゼリー	いよかん	40		0.2					
	パルスweet	1							※
	かんてん粉	0.4						※	
計			2.2	0.2	1.2	—	1.3	0.5	0.2

◎ 合計 5.6単位 栄養量 熱量448kcal 蛋白質16.5g 脂肪20.2g 糖質53.4g
 上記は 1,200kcalの献立です。 1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g
 ~増やしてください。

◎ 伊予甘ゼリーの作り方

①伊予甘は皮をむき、容器に入れる ②寒天1P(4g)にパルスweetを入れ、500cc
 の水を入れ1~2分間沸騰させ、少し冷ます ③ ②を①に入れ冷蔵庫で冷やす