

# 試 食 会

わかめ会

平成22年11月13日

献立： 宅配糖尿食 ・ かす汁 ・ 寒天わらび餅 ・ パナナ

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						
宅配 糖尿食	おかずのみ	1P	0.3		1.2		0.5	*	* 200kcal
かす汁	若	5			*				
	だいこん	40						*	
	にんじん	5						*	
	油揚げ	3			*				
	かす	5							*
	みそ	6							*
	ねぎ	5						*	
寒天 わらび餅	寒天	0.5						*	
	きな粉	3			*				
	パルスweet	1							
フルーツ	バナナ	170		1.0					
計			2.3	1.0	1.8		0.5	0.6	0.3

◎合計 6.5単位 栄養量 熱量 520kcal 蛋白質 28.0g 脂肪 19.0g 糖質 58g  
(1,200kcal の献立)

※ 1,400kcal～1600kcalの方はごはんの量を50g増やしてください。

※ バナナの1単位量を確認(正味量は100g)

※ 宅配糖尿食の味見を致します。量を確認して上手な利用を心掛けましょう。

**\*わらび餅風の作り方\*** 材料： 粉寒天 1P(4g) 水500cc きなこ パルスweet

① 水と粉寒天を入れ よくかき混ぜ 沸騰させる。あら熱をとり 冷やす。

② きなこにパルスweetを入れる