


# 試 食 会

わかめ会

平成23年 1月29日

献立： 中華粥・ホイル蒸し・温野菜・煮付け・小倉羹

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
中華粥	米	50	2						
	ホーレン草	20						※	
	にんじん	10						※	
	もやし	20						※	
	干椎茸	1						※	
	しょうゆ	5						※	
	ごま	1					※		
	ラー油	10					0.8		
ホイル蒸し	白身魚	70			0.7				
	塩・こしょう	少々							
	レモン	5		※					
温野菜	ベーコン	5					0.2	※	
	しいたけ	10						※	
	ブロッコリー	20						※	
	たまねぎ	40						※	
	だいこん	40						※	
	コンソメ	10					※		
	ポン酢	10							※
煮付け	こんにゃく	33						※	
	さつま揚げ	20			0.3				
	冷オクラ	20						※	
	さとう	2							※
	しょうゆ	3							
小倉羹	小豆	5	※						
	牛乳	20				※			
	パルスweet	1							
	寒天クック	少々						※	
計			2強	※	1.0	※	1.0	0.6	+

◎ 合計4.6単位 栄養量 熱量368kcal 蛋白質16.0g 脂肪14.6g 糖質44g  
 上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方は 粥の量を増やして(1単位 110g)ください。

\* 小倉羹 \*..8人分

- ① 寒天クック 1P=4g 300ccの水で沸騰させた後、牛乳200ccを少しづつ入れ冷やし固める
- ② 小豆はパルスweetを入れ煮付ける。③ ①をカットして②をのせる