

試 食 会

わかめ会

平成23年 2月12日

献立:あさりめし・源平なます・豆腐汁・キッシュ風・ココア

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
あさりめし	米	50	2						
	あさりむき身	30			0.1				
	たけのこ	30						※	
	にんじん	10						※	
	グリーンピース	10	※						
	煮干	1							
	濃口しょうゆ	10							
源平なます	だいこん	50						※	
	にんじん	10						※	
	油揚	5			0.2				
	ごま	1					※		
	パルスweet	1							
	酢	5							
	しょうゆ	0.5							
豆腐汁(おろし入り)	豆腐	50			0.5				
	ワカメ	1						※	
	煮干	10							
	しょうゆ	10							
	だいこん	40						※	
キッシュ風	ほうれん草	60						※	
	ベーコン	10					0.5		
	塩	少々							
	コショウ	少々							
	たまご	25			0.5				
	生クリーム	10					0.5		
	チーズ	10			0.5				
ホットココア	純ココア	10							※
	牛乳	60				0.5			
	水								
お菓子	ウエハース	1枚							31kcal
計			2.0	—	1.8	0.5	1.0	0.7	0.5

◎合計6.5単位 栄養量 熱量520kcal 蛋白質25.7g 脂肪21.2g 糖質48.0g
 上記は1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方はあさり飯の量を増やして(50g~)ください。野菜を先に、食べましょう。

豆腐汁は大根をすりおろして入れてます。

ホットココアは純ココアに牛乳と湯を入れてます。ココアの表示をよく見てください。