



# 試 食 会

わかめ会

平成23年5月14日

献立： 山菜寿司・煮付け・サラダ・吸い物・デザート：水羊羹 フルーツ添え

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
山菜寿司	ごはん	110	2.2						
	あなご	20			0.5				
	むきエビ	20			0.5				
	山菜ミックス	30						※	
	たけのこ	20						※	
	人参	10						※	
	グリーンピース	10						※	
	ごま	1					※		
	酢	12						※	
	パルスweet	5							
	塩	1							
	たまご	10			0.2				
	生姜(甘酢)	10							
	しょうゆ	10							
煮付け	糸こんにゃく	70						※	
	にんじん	10						※	
	糸早煮昆布	3						※	
	しょうゆ	2							
	ごま油	2					0.2		
吸い物	ほうれん草	10						※	
	ワカメ	10						※	
	煮干	1			※				
	しょうゆ	6							
サラダ	レタス	20						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	ごまドレ	5					0.5		
水羊羹	ゆで小豆	10	※						
	粉寒天	0.2						※	
	パルスweet	4							
フルーツ	オレンジ等	40		0.3					
計			2.2	0.3	1.2	—	0.7	0.6	0.3

◎合計 5.3単位 栄養量 熱量 424kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 9.0g 糖質40g

1,200kcalの方の献立です。その他の方はごはんの量が増えます。

お寿司は 砂糖をたくさん使いますので要注意です。今日は合わせ酢にパルスweetを使用

※ 寿司の合わせ酢 1升分

砂糖 200g(パルスweetなら66g) 酢 180cc 塩30g 味の素 少々