

試 食 会

わかめ会

平成23年 8月13日

献立:ひつまぶし・ごまあえ・きのこ汁・てんぷら・焼き茄子・フルーツかん

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ひつまぶし	米	50	2						
	うなぎ	40			1.0				
	ごぼう	15						※	
	にんじん	10						※	
	干しいたけ	1						※	
	エダマメ	10			※				
	濃口醤油	少々							
ごまあえ	だいこん	50						※	
	きゅうり	10						※	
	しらす干し	3			0.1				
	ごま	1					※		
	酢	3							
	しょうゆ	3							
きのこ汁	しめじ	10						※	
	わかめ	5						※	
	三つ葉	5						※	
	中味噌	10							0.3
	煮干	1							
てんぷら	まいたけ	10						※	
	ごぼう	10						※	ごぼうは
	にんじん	10						※	下味付
	生姜	10						※	
	小麦粉	4	0.2						(衣に塩
	油	4					0.4		無し)
焼き茄子	なす	80						※	
	しょうゆ	3							
フルーツかん	寒天	少々						※	みかん
	パルスweet	2							缶はし
	みかん缶	10							好食品
	キーウイ	15		※					※
計			2.2	—	1.1	—	0.5	0.7	0.3

◎ 合計4,8単位 栄養量 熱量384kcal 蛋白質17.8g 脂肪10.7g 糖質 48.7g
上記は 1,200kcalの献立です。

※1,400~1,600kcalの方はごはんの量を増やして(50g~)ください

※フルーツかんは粉寒天1P=500ccの水を沸騰させパルスweetを加えて作りました