



試 食 会

わかめ会

平成23年11月 5日

献立:焼魚・煮しめ・なます・胡麻和え・てんぷら・キムチ炒め・ソテイ・果物・きのこ汁他

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 (自分の量)	100	2						
焼き魚	さけ	20			0.5				
	ブロッコリー	10						※	
	トマト	25						※	
煮 付	れんこん	10	※						0.15
	なす	20						※	
	えび	1匹			0.5				
	さとう	3							
	しょうゆ	6							
源平 なます	だいこん	40						※	※
	にんじん	10						※	
	油揚	5			0.2				
	さとう	1							
	酢	3							
	しょうゆ	少々							
胡麻 和え	冷 オクラ	30						※	
	ごま	1					※		
	しょうゆ	2							
天ぷら	まいたけ	10						※	ごぼうは 下味付 (衣に塩 無し)
	ごぼう	10						※	
	にんじん	10						※	
	小麦粉	4	0.2						
	油	3					0.3		
キムチ いため	糸こんにゃく	30						※	
	キムチ	10						※	
ソテイ	フロー	30						※	
	カレー粉	少々						※	
きのこ 汁	しめじ	15						※	
	ワカメ・煮干	1.1						※	
果 物	りんご	30		0.2					
コ ー ヒ ー ゼ リ ー	寒天・コーヒー・ パルスweet・ フレッシュ	作りかた 寒天クック1P(4g)に水を500cc入れ沸騰させ、 最後にコーヒーとパルスweetを入れ混ぜ冷やす							フレッシュ 18kcal
計			2.2	0.2	1.2	—	0.3	0.7	0.4

◎ 合計 5.0 単位 栄養量 熱量 400kcal 蛋白質21.6g 脂肪13.6g 糖質70.5g

◎ 1200kcal の方の献立です。他の方はごはんの量を増やしてください。