



試食会

わかめ会

平成24年 1月 7日

献立:七草粥・焼魚・ごまあえ・なます・フルーツヨーグルトかけ・生姜湯

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
七草粥	米	50	2						
	むきえび	20			0.2				
	だいこん	40						※	
	かぶら	20						※	
	にんじん	10						※	
	菜の花	10						※	
	わけぎ	10						※	
	三つ葉	5						※	
	わかめ	1						※	
	煮干	1							
	塩	0.5							
卵	5			0.1					
焼魚	焼魚	60			1.0				
	塩	少々							
	トマト	30							
なます	だいこん	40						※	
	酢	2						※	
	しょうゆ	少々						※	
	ゆず	少々						※	
ピーナツあえ	ほうれん草	40						※	
	ピーナツ素	5					※		
冷奴	充填豆腐	50			0.4			※	
	ねぎ	5						※	
	生姜	5						※	
	カツオ	1							
	しょうゆ	5							
フルーツ	バナナ	30		0.3					ヨーグルト は無糖
	りんご	50		0.5					
	ヨーグルト	36				0.3			
生姜茶	生姜	5						※	
	紅茶	※							
	パルスweet	※							好みで
計			2.0	0.8	1.7	0.3	※	0.6	+α

◎合計5.4単位 栄養量 熱量432kcal 蛋白質23.5g 脂肪10.6g 糖質 77.8g

上記は 1,200kcalの献立です。1400kcalの方は粥の量を増やしてください。

※ 粥はごはんに比べて 腹持ちが悪いのですが、量は多めです。野菜をたくさん摂りタンパク源を食べて、満腹感を。