

# 試 食 会

平成24年 2月25日

献立: ムニエル・カレー風味ポトフ・サラダ・田楽・モズク酢・ゼリー

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	100	2.0						
ムニエル	さかな	80			1.0				
	塩・こしょう	少々							
	小麦粉	4	0.2						
	油	8					0.8		
したし	オクラ	30						※	
	カツオ	少々			※				
カレー風味ポトフ	茹で大豆	10			0.2				
	かぶら	30						※	
	キャベツ	30						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	20							※
	コンソメ	3							※
	カレー粉	少々							
ごぼうサラダ	ごぼう	10						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	マヨネーズ	5					0.5		
田 楽	こんにゃく	12						※	
	大 根	40						※	
	ご ま	少々					※		
	み そ	6							0.15
も ず く 酢	も ず く	30						※	
	味ポン	3						※	
わらびもち風	かんてん	少々						※	
	パルスweet	3							※
	きな粉	2						※	
計			2.2	—	1.2	—	1.3	0.7	0.2

◎ 合計 5.6単位 栄養量 熱量448kcal 蛋白質16.5g 脂肪20.2g 糖質53.4g  
 上記は1200kcalの献立です。1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g  
 ~増やしてください。ゆっくりよく噛んで召し上がってください。

◎ わらびもち風の作り方

- ①寒天1P(4g)に500ccの水を入れ1~2分間沸騰させバットに移し冷蔵庫で冷やす。
- ②きな粉にパルスweetを入れ①をカットして上に振りかける。