

試 食 会

わかめ会

平成 24年 4月 14日

献立: 花見弁当(散らし寿司、煮しめ、したし)

デザート(低カロリーのゼリー、バナナ)



献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
散らし 寿司	ごはん	130	2.6						
	むきエビ	10			※				
	あなご	20			0.5				
	たけのこ	20						※	
	人 参	10						※	
	グリーンピース	5	※						
	酢	8							
	さとう	2							0.2
	パルスweet	6							※
	しょうゆ	10							
煮しめ	卵	10			0.2		※		
	コーヤ	10			0.5				
	干しいたけ	3						※	
	だいこん	30						※	
	えんどう	10						※	
	こんにゃく	33						※	
	え び	30			0.3				
	さとう	3							0.2
したし	しょうゆ	6							
	ほうれん草	50						※	
	えのき茸	10						※	
デザート	しょうゆ	3							
	バナナ	160		1.0					
	ゼリー	60							8kcal 市販品
計			2.6	1.0	1.5	—	※	0.5	0.5

◎ 合計 6.1単位 栄養量 熱量 488kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 9.0g

気温が上昇してきました。食中毒に注意しましょう。

1 健康管理が大切

2 つけない・・・洗浄(手・材料・調理器具) ふやさない・・・時間(早く食べる)・冷蔵・冷凍
殺菌する・・・加熱(十分な加熱)・日光消毒・漂白剤の使用