

試 食 会

わかめ会

平成 25年 2月 9日

献立： 中華雑炊 ・ 空揚魚 ・ ポン酢和え ・ 煮付 ・ デザート

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
中華 雑炊	米	50	2		0.2			※ ※ ※	ガラスー プ
	むきえび	20							
	大根	30							
	人参	10							
	にら	10							
	たまご	10							
	わかめ	1							
	生姜	10							
しょうゆ	5								
	少々								
空揚 魚	魚	70	0.2		1.0		0.7		
	小麦粉	5							
	油	7							
ポン酢 和え	春菊	40						※ ※ ※	
	えのき茸	10							
	にんじん	10							
	ごま	1							
	ポン酢	3							
切干の 煮付	切干大根	10			0.2			※ ※	※
	にんじん	10							
	油揚げ	5							
	さとう	少々							
	しょうゆ	4							
	煮干	1							
かぶら ドリンク Ca強化	かぶら	40						※	※19kcal
	生姜	少々							
	ポンせんべい	20							
計			2.2	※	1.6	—	0.7	0.6	0.5

◎ 合計5.6単位 栄養量 熱量448kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 14.9g 糖質 47.6g
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は雑炊を増やしてください。
 ガラのスープに生姜を入れた具の多い雑炊です。

- ※ **ノロウイルスの予防** 十分な加熱を 調理器具の洗浄を十分に
 手洗いをしっかり(調理前やトイレの後・食事の前)・・石鹼と流水で時間をかけて
- ※ **風邪の予防** 体調管理 と 手洗い と うがい