

# 試 食 会 わ か め 会

平成 25年 4月 13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
かきあ げ	しょうゆ	6							
	ごぼう	30						※	
	きくらげ	1						※	
	人 参	10						※	
	小麦粉	4	0.2						
デザート	油	4					0.4		
	バナナ	160		1.0					8kcal
	ゼリー	45							市販品
計			2.8	1.0	1.5	—	0.4	0.5	0.5

◎ 合計 6.7単位 栄養量 熱量 536kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 13.5g

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・・洗淨(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