



試 食 会

わかめ会

平成25年11月 9日

献立：空揚げ魚・根菜のソティ・シチュウ・フルーツ

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						
空揚げ魚	白身魚	80			0.8				少々
	カレー粉	少々							
	小麦粉	4	0.2						
	油	4					0.4		
	フロー	30						※	
	しょうゆ	2							
	トマト	30						※	
	レタス	10							
	梅・マヨネーズ	少々・5						0.5	
根菜のソティ	ごぼう	20						※	
	大根	40						※	
	しょうゆ	3							
	ごま油	1					0.1		
	にんにく	少々							
シチュウ	コーン	10	※						80kcal
	たまねぎ	50						※	
	にんじん	20						※	
	しめじ	10						※	
	ブロッコリー	20						※	
	シチュウの素	15							
	牛乳	40				0.3			
フルーツ	りんご	50		0.5			※		
計			2.2	0.5	0.8	0.3	1.0	0.7	1.0

合計6.5単位 栄養量 熱量 520kcal 蛋白質17.8g 脂肪16.8g 糖質76.7g

※ 上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方は ごはんの量を増やしてください。

※ ごはんの量は 1200kcalの方は100g計量

1400kcal・1600kcalは150g~200g計量してください。

※ シチュウの素は油や塩分を含んでいます。食べ過ぎないようにしてください。

(1人前 約 エネルギー80kcal 塩分 2.3g)宛