



試 食 会

わかめ会

平成26年 1月11日

献立： 焼魚・なます・かぶらのスープ・変わりキッシュ・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
焼 魚	魚 ()	70			1.0				
	塩	0.3							
なます	だいこん	40						※	
	にんじん	10						※	
	ごま	1					※		
	酢	5							
	しょうゆ	0.5							
	人工甘味量	少々							
かぶらの スープ	ベーコン	10					0.5		
	かぶら	50						※	
	にんじん	10						※	
	生しいたけ	10						※	
	とうもろこし	10	※						
	ブロッコリー	10						※	
	コンソメ	6							※
キッシュ 風	ほうれん草	60						※	
	塩	少々							
	コショウ	少々							
	たまご	10			0.2				
	生クリーム	10					0.5		
	チーズ	10			0.5				
レモン ティ	レモン	10		※					
	紅茶								
こんにやく だんご	こんにやく	60						※	
	きなこ	5			※				
	ラカント	少々							※
計			2.0	※	1.7	—	1.0	0.7	0.5

◎合計5.9単位 栄養量 熱量472kcal 蛋白質21.9g 脂肪 19.2g 糖質53.7g
 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
 (50g~)ください。野菜を先に、食べましょう。

- ※ 風邪の予防は
- ① 栄養と休養を十分にとる
 - ② 風邪の流行時には人ごみを避けること
 - ③ こまめにうがいや手洗いをする
 - ④ マスクを着用する