

試 食 会

平成26年 3月 8日

献立： ホイル蒸・カレー風味ポトフ・サラダ・田楽・ココア餅風

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						
ホイル蒸	さかな	80			1.0				
	塩・こしょう	少々							
	小麦粉	4	0.2						
	バター	5					0.5		
	レモン	10		※					
添え	ピーマン	10						※	
	生しいたけ	10						※	
カレー風味ポトフ	茹で大豆	10			0.2				
	キャベツ	30						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	20						※	
	コンソメ	3							※
	カレー粉	少々							※
ごぼうサラダ	ごぼう	10						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	マヨネーズ	5					0.5		
田 楽	こんにゃく	12						※	
	大 根	40						※	
	ご ま	少々					※		
	み そ	6							0.15
ココアもち風	かんてん	少々						※	
	パルスweet	3							※
	純ココア	2	※						
計			2.2		1.2	—	1.0	0.7	0.2

◎ 合計 5.3単位 栄養量 熱量424kcal 蛋白質16.8g 脂肪 15.7g 糖質50.6g
 上記は 1,200kcalの献立です。 1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g
 ~増やしてください。

◎ ゆっくり よく噛んで召し上がってください。

◎ ホイル蒸にポン酢で塩分を補ってください

◎ ココアもち風の作り方

- ①寒天1P(4g)に500ccの水を入れ1~2分間沸騰させバットに移し冷蔵庫で冷やす
- ②純ココアにパルスweetを入れ ①をカットして上に振りかける