



試 食 会

わかめ会

平成26年 4月 9日

献立: 赤飯・焼魚・煮しめ・なます・胡麻和え・てんぷら・きんぴら・ソテイ・果物・わかめ汁

| 献立名 | 材料名 | 数量(g) | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|-----------|--------|-------|-----|-----|-----|----|-----|-----|----------------------------|
| 赤飯 | もち米・米 | 50 | 2 | | | | | | |
| | 小豆 | 5 | ※ | | | | | | |
| 焼き魚 | さけ | 20 | | | 0.5 | | | | |
| | ブロッコリー | 10 | | | | | | ※ | |
| | トマト | 25 | | | | | | ※ | |
| 煮しめ | コーヤ | 10 | | | 0.5 | | | | |
| | れんこん | 20 | | | | | | ※ | |
| | えび | 1匹 | | | 0.3 | | | | |
| | さとう | 3 | | | | | | | 0.15 |
| | しょうゆ | 6 | | | | | | | |
| 源平 なます | だいこん | 50 | | | | | | ※ | |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | 油揚 | 5 | | | 0.2 | | | | |
| | さとう | 1 | | | | | | | ※ |
| | 酢 | 3 | | | | | | | |
| | しょうゆ | 少々 | | | | | | | |
| 胡麻 味噌和 | 春菊 | 40 | | | | | | ※ | |
| | ごま | 1 | | | | | ※ | | |
| | 白味噌 | 2 | | | | | | | ※ |
| 天ぷら | まいたけ | 10 | | | | | | ※ | |
| | ごぼう | 10 | | | | | | ※ | ごぼうは 下味付 (衣に塩 無し) |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | 小麦粉 | 4 | 0.2 | | | | | | |
| | 油 | 6 | | | | | 0.6 | | |
| 金平 | 糸こんにゃく | 30 | | | | | | ※ | |
| | ピーマン | 10 | | | | | | ※ | |
| ソテイ | フロー | 30 | | | | | | ※ | |
| | カレー粉 | 少々 | | | | | | | ※ |
| 果物 | りんご | 25 | | 0.3 | | | | | |
| 計 | | | 2.2 | 0.3 | 1.5 | — | 0.6 | 0.7 | 0.3 |

◎ 合計5.6単位 栄養量 熱量448kcal 蛋白質21.4g 脂肪8.2g 糖質 55.6g

◎ 1200kcal の方の献立です。

◎ 1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g~100g増やしてください

◎ 赤飯は40gが1単位(80kcal)です。つつい食べすぎますので注意してください