



試 食 会

わかめ会

平成26年 5月14日

献立： ごはん・焼き魚・豚汁・生姜酢・レモンあえ・マスタードあえ・クラッシュドリンク

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						
焼き魚	魚()	70			1.0				
	塩	0.3							
	トマト	25						※	
豚汁	豚	20			0.5				
	だいこん	40						※	
	にんじん	10						※	
	こんにゃく	30						※	
	ねぎ	10						※	
	中・白みそ	12							※
きゅうりの生姜酢	きゅうり	40						※	
	酢	10							
	生姜	5							
レモン醤油和	キャベツ	30						※	
	レモン	1		※					
	しょうゆ	2							
マスタードあえ	ブロッコリー	30						※	
	マヨネーズ	5					0.5		※
	粒マスタード	2							
ごまあえ	フロー	20						※	
	ごま	少々					※		
フルーツ	りんご	30		0.2					
クラッシュドリンク	コーヒー	3							
	寒天	少々							
	パルスweet	1							
	牛乳	60				0.5			
計			2.0	0.2	1.5	0.5	0.5	0.7	0.3

◎ 合計5.7単位 栄養量 熱量456kcal 蛋白質22.5g 脂肪15.7g 糖質56.0g

◎ 1200kcal の方の献立です。以上の方はごはんの量を増やしてください。

◎ クラッシュドリンクの作り方(約10人分)

- ① 材料： 水600cc コーヒー大匙5杯 寒天 4g(1P) パルスweet25g・牛乳 600cc
水の中に寒天を振り入れ、混ぜながら1～2分沸騰させる。
- ② 水溶きしたコーヒーとパルスweetを①を鍋に入れ、火にかける。全部溶けるまでゆっくり混ぜる。
- ③ 混ぜたら火からおろし、荒熱をとり 容器に入れ 冷蔵庫で固める。
- ④ ③を粉碎し、コップに入れ、牛乳を注ぎ 混ぜながら飲んでください