



試 食 会

わかめ会

平成27年 3月11日

献立: サンドイッチ・野菜スープ・ソテイ・マリネ・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
サンドイッチ	パン	60	2						
	かに缶	10			0.1				
	卵	25			0.5				
	ごぼう	20						※	
	きゅうり	10						※	
	マヨネーズ	10					1.0		
	辛子	少々							
スープ	だいず	10			0.5			※	
	きゃべつ	50						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	30						※	
	コンソメ	3					※		
ソテイ	大 根	40						※	
	人 参	10						※	
	ピーマン	10						※	
	こしょう	少々							
	ごま油	1					0.1		
	にんにく醤	少々							
さけの マリネ	さけ	30			0.5				
	たまねぎ	40						※	
	油	2					0.2	※	
	オクラ	10							
	味ぽん・辛子	5・1							
わらび もち風	ウーロン茶	40							
	寒天クック	1							
	きなこ	4			0.2				
	パルスweet	2							
計		2	—	1.8	—	1.3	0.7	※	

◎合計 5.8単位 栄養量 熱量 464kcal 蛋白質23.7g 脂肪 20.1g 糖質46g
 上記は 1,200kcalの献立です。その他の方はパンの量を増やしてください。

※ パンは必ず計量してください(種類により違います)

※ サンドイッチはマヨネーズの量が多くなりがちです

◎ わらびもち風の作り方

- ① ウーロン茶500ccに寒天1P(4g)を入れ1~2分間沸騰させる。冷蔵庫で冷やす
- ② きなこにパルスweetを入れる ③ ①をカットして ②を上盛りに盛付ける