



試 食 会

わかめ会

平成27年 5月20日

献立： 玄米飯・白飯・空揚げ・えびサラダ・酢物・金平・煮付け・田楽・吸い物・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
ごはん	玄米・米	50	2						
空揚げ	白身魚	40			0.5				
	小麦粉	4	0.2						
	油	4					0.4		
	キャベツ	25						※	
	トマト	10						※	
えび サラダ	むきえび	30			0.5				
	きゅうり	20						※	
	水菜	20						※	
	胡麻ドレ	10					0.5		
はりは り漬け	切干大根	5						※	
	パルスweet	2							
	酢・香辛料	6・1							
筍の 金平	たけのこ	40						※	
	ごま油	1					0.1		
	さとう・醤油	1・2							0.05
煮付	がんも	10			0.3				
	えんどう	10						※	
	こんにやく	33						※	
	煮干し	1							
	さとう・醤油	2・3							0.1
田楽	だいこん	30						※	
	赤味噌・パル	少々							
吸い物	ワカメ	1						※	
	しめじ	10						※	
	煮干し・醤油	1・3							
フルー ツ ポンチ	キウイ	10		※					
	りんご・みかん缶	20・10		※					
	牛乳	40				0.3			
	寒天クック	少々							
	0カロリー飲料	50							
計			2.2	0.2	1.3	0.3	1.0	0.7	0.2



◎ 合計6単位 栄養量 熱量480kcal 蛋白質20g 脂肪17.9g 糖質60.4g

◎ 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。

◎ 玄米について：玄米は、白米に比べ、食物繊維、ミネラル、ビタミン B 群、マグネシウムなどが多く含まれています。コレステロール値の低下，血糖値の低下，高血圧の改善，ストレスの軽減など さまざまな効果があります。