



# 試 食 会

わかめ会

平成 28年 1月 6日

献立： 焼き魚 ・ したし ・ サラダ ・ グラタン風 ・ 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	ごはん	100	2						
焼き魚	魚(さけ) 塩	60 少々			1				
したし	ほうれん草 しょうゆ	40 少々						※	
豆	大豆(ゆで)	10			0.2				
サラダ	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	ごま	1					※		
	マヨネーズ	5					0.5		
昆 布 の グラタ ン 風	切り昆布	10						※	
	にんじん	10						※	
	玉ねぎ	10						※	
	カレールー チーズ	少々 5			0.2		※		※
肉豆腐	牛 肉	10			0.2				
	豆 腐	40			0.4				
	玉 ねぎ	40							
	グリーンピース	少々							
	さ と う しょうゆ	3 3							※
ヨーグル ト ケーキ	ヨーグルト	30				0.2			
	牛 乳	20				0.2			
	生クリーム	10		りんご			0.5		
	パルスweet	3		いちご					
ゼラチン	少々		少々						
計			2.0	※	2.0	0.4	1.0	0.3	

◎ 合計6.2単位 栄養量 熱量 496kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 21.8g 糖質 51g  
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方はごはんの量を増やしてください。

- ※ インフルエンザに注意 高熱・ふしぶしの痛み他
- ※ ノロウイルスの予防 十分な加熱を 調理器具の洗浄を十分に  
手洗いをしっかり(調理前やトイレの後・食事の前)・石鹸と流水で時間をかけて
- ※ 風邪の予防 体調管理 と 手洗い と うがい