




試 食 会

わかめ会

平成 28年 7月 13日

献立:冷しゃぶサラダ・煮しめ・スープ・ところてん・寒天餅風

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						
冷しゃぶ サラダ	豚	60			1				
	塩	1							
	生姜	3						※	
	きゅうり	40						※	
	わかめ	1						※	
	トマト	25						※	
	もやし	30						※	
	白味噌	8							0.2
	辛子	1							※
パルスweet	1							※	
煮しめ	なす	40						※	
	こんにゃく	33						※	
	えんどう	20						※	
	醤油	少々							さとう
	煮干								少々
ところてん 風	寒天クック	少々						※	ごま
	味ポン	2							少々
野菜 スープ	かぼちゃ	20	※						
	たまねぎ	50						※	
	にんじん	10						※	
	しめじ	10						※	
	アスパラ	10						※	
	コンソメ	少々						※	
	コショウ	少々							オリーブ 油 5g
わらび もち風	寒天クック	少々						※	
	パルスweet	5							
	きなこ	5			※				
計			2.2	—	1.2	—	0.5	0.7	0.2

◎ 合計4.8単位 栄養量 熱量384kcal 蛋白質17.4g 脂肪11.6g 糖質53g

◎ 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。

寒天クックについて

材料: 寒天クック 1P 水 500cc~600cc

- ① 水の中に寒天クックを入れ沸騰させる。(1分)
- ② ①を容器に入れ 荒熱をとり 冷やし、固める。
- ③ ②を使用に合わせてカットする

