



# 試 食 会

わかめ会

平成28年 9月14日

献立：豚の生姜焼き・夏野菜のマリネ・切干の煮付・オクラスープ・水ヨーカン

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						
豚の 生姜焼	豚肉	60			1.0				しょうゆ
	生姜	3						*	
	油	3					0.3	*	
	フロー	30						*	
	トマト	25						*	
夏野菜 の マリネ	えび	30			0.3				
	パプリカ	20						*	
	ピーマン	10						*	
	生しいたけ	10						*	
	かぼちゃ	20	*					*	
	ポン酢	10						*	
	大根	40						*	
	油(揚げ油)	5					0.5		
切干の 煮付	切干大根	10						*	*
	にんじん	10						*	
	さとう	2						*	
	しょうゆ	3						*	
オクラ の簡単 スープ	オクラ	10						*	*
	ワカメ	1						*	
	梅昆布茶	2						*	
なすの 漬物	なす	40						*	*
	塩こんぶ	少々						*	
水ヨー カン	小豆	10	0.4					*	
	パルスweet	3							
	寒天クック	少々							
計			2.4	—	1.3	—	0.8	0.6	0.1

合計5.2単位 栄養量 熱量416kcal 蛋白質17.4g 脂肪14.4g 糖質52.9g

上記は1200kcalの献立です。

1400~1600kcalの方は主食の量を増やしてください。

※ 主食50g増やすと 栄養量 熱量 80kcal 蛋白質 2g 糖質 18g UP

水ヨーカン(25個分):小豆・寒天クックと水とパルスweet80g

作り方: ①小豆(250g)をあく抜き後、炊飯器(水1000ml)で加熱

②①が柔らかくなったのを確認後、出来上がりを鍋に移し寒天クック2P  
と水1Lを入れ沸騰させ、あら熱をとり カップに入れ冷やす。