



試 食 会

わかめ会

平成29年 7月26日

献立：冷麦・焼魚・揚げびたし・中華煮・心太・わらびもち風

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
冷麦	冷麦	50	2.5						
	ワカメ	1						*	
	キューリ	10						*	
	ごま	少々					*		
	だし汁	15							
	ねぎ	少々						*	
焼魚	魚	60			1.0				塩
	たまねぎ	50						*	
	ごま	少々					*		
	しょうゆ	少々							
	トマト	25							
	揚げびたし								
揚げびたし	なす	40						*	
	ピーマン	10						*	
	生しいたけ	10						*	
	かぼちゃ	20	*						
	大根おろし	10						*	ポン酢
	油(揚げ油)	6					0.6		
中華煮	はくさい	80						*	
	にんじん	10						*	
	えんどう	10						*	
	生しいたけ	10						*	
	ムキえび	20			0.2				ガラだし
寒天2種	寒天クック	少々							心太風
	ポン酢	少々							
	きなこ パルスweet								わらびもち風
計		2.7	—	1.2	—	1.0	0.8	*	

◎合計5.7単位 栄養量 熱量456kcal 蛋白質18.2g 脂肪15.8g 糖質61g
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は主食の量を増やしてください。乾麺はエネルギーが高い食品です。1単位20g(80kcal)・・・乾麺は約3倍になります。一度 計量してください。

寒天クックについて:

寒天クック1P 4gに水で500cc入れ、火にかけ、1分沸騰させ、冷し固める。
 (※ 好みの味付けは火を止めてから、1Pで600ccまではかたまる)