



試 食 会

わかめ会

平成29年 8月23日

献立：ピカタ ・ 煮しめ ・ サラダ ・ 山芋おろし ・ 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 | 2.0 | | | | | | |
| ピカタ | むきえび | 60 | | | 0.6 | | | | にんにく醤油 |
| | 小麦粉 | 6 | ※ | | | | | | |
| | たまご | 5 | | | ※ | | | | |
| | 油 | 5 | | | | 0.5 | | | |
| | ピーマン | 30 | | | | | ※ | | |
| | トマト | 25 | | | | | ※ | | |
| 煮しめ | 絹厚揚げ | 20 | | | 0.3 | | | | 0.15 |
| | こんにゃく | 33 | | | | | | ※ | |
| | だいこん | 30 | | | | | | ※ | |
| | アスパラ | 10 | | | | | | ※ | |
| | さとう | 3 | | | | | | | |
| | 醤油 | 3 | | | | | | | |
| サラダ | レタス | 20 | | | | | | ※ | +0.15 |
| | きゅうり | 30 | | | | | | ※ | |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | オーシャン | 少々 | | | ※ | | | | |
| | ドレッシング | 5 | | | | | | | |
| 山芋おろし | 山芋 | 40 | 0.3 | | | | | | |
| | 煮干し | 1 | | | | | | | |
| | しょうゆ | 1 | | | | | | | |
| | きざみのり | 少々 | | | | | | | |
| デザート | ヨーグルト (49kcal) | 70 | | | | 0.6 | | | |
| 計 | | | 2.3 | — | 0.9 | 0.6 | 0.5 | 0.5 | ※+0.3 |



◎合計5.1単位 栄養量 熱量408kcal 蛋白質16.2g 脂肪11.9g 糖質53.5g
上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方は主食の量を50gから100g増やしてください。

◎ソファール元気ヨーグルト

乳酸菌 シロタ株 ..胃酸や胆汁に負けず、生きたまま腸に届く
鉄 4mg ・ カルシウム 100mg