



試 食 会

わかめ会

平成 29年 9月 27日

献立:冷しゃぶサラダ・切昆布の煮付け・揚げ茄子・スープ・乳飲料

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						※	
	白味噌	8							0.2
	辛子	1							※
	パルスweet	1							※
切昆布 と 大豆の 煮付け	切昆布	20						※	
	大豆	10			0.5				
	醤油	3							
	煮干	少々							
揚げ茄子	なす	40						※	
	油	3					0.3		
	生姜	2						※	
	しょうゆ	少々							
冬瓜の スープ	冬瓜	40						※	
	にんじん	10						※	
	生しいたけ	10						※	
	コンソメ	少々							
	コショウ	少々							
乳飲料	ジョア (ライト)	125							0.62 (50kcal)
計			2	—	1.5	—	0.3	0.6	0.2

◎ 合計5.2単位 栄養量 熱量418kcal 糖質48.3g 蛋白質19g 脂肪11.2g

◎ 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。

◎ ジョアについて

- ① 乳酸菌 シロタ株入り ..生きてまま腸に到達する
- ② カルシウム入り..牛乳1本なみ
- ③ ビタミン D 入り..カルシウムの吸収を促進
- ④ 鉄分が多い

