





試 食 会

わかめ会

平成 30年 1月24日

献立: 柚庵焼き ・ ごまあえ ・ もやしサラダ ・ さつま汁 ・ 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						
柚庵焼	魚 塩	70 少々			1.0				柚果汁 しょうゆ
ごま あえ	ほうれん草 ごま しょうゆ	40 少々					※	※	
もやし の 中華 サラダ	もやし きゅうり にんじん ごま さとう 酢 顆粒だし	50 10 10 1 少々 5 少々					※	※ ※ ※	※
さつま 汁	豚肉 さつまいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 中味噌	20 30 10 少々 10 30 10 8	※		0.2			※ ※ ※ ※ ※	※
切昆布 の煮付	切り昆布 にんじん ごま油 しょうゆ	5 10					※	※ ※	
豆乳の ゼリー	豆乳 パルスweet 寒天クック 低カロリー ジャム	40 3 少々 少々			0.2				
計			2.4	—	1.4	—	0.1	0.6	0.2

◎ 合計4.7単位 栄養量 熱量 376kcal 蛋白質 19g 脂肪 8.9g 糖質 55.4g
上記は1200kcalの献立ごはんの量(100g)です。

◎ 1400~1600kcalの方は50gから100g増やしてください(80kcal~160kcal UP)

※ ノロウイルスの予防 十分な加熱を 調理器具の洗浄を十分に
手洗いをしっかり(調理前やトイレの後・食事の前)・石鹸と流水で時間をかけて

※ 風邪の予防 体調管理 と 手洗い と うがい