

試 食 会

わかめ会
平成31年 1月 12日

献立: ドライカレー、温野菜、ヨーグルトサラダ、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
ドライ カレー	ごはん	100g	2						
	雑穀	少々							
	合びき	40			1.0			※	
	玉ねぎ	40						※	
	人 参	20						※	
	な す	40						※	
	トマト	20					0.5		※1.0
	カレー粉	20							
温野菜	キャベツ	30						※	
	ブロッコリー	30						※	
	人 参	10						※	
サラダ	きゅうり	30						※	
	にんじん	10						※	
	大 豆	10			0.2				
	きくらげ	1						※	
	ヨーグルト	24				0.2			
	マヨネーズ	10					1.0		
	ご ま	少々					※		
	しょうゆ	1							
フルーツ 生姜湯	りんご	1/4		0.3					
	生姜								
	ラカント								
計			2.0	0.3	1.2	0.2	1.5	0.6	1.0

◎合計6.8単位 栄養量 熱量544kcal 蛋白質17.1g 脂肪20g 糖質51.6g

◎1,200kcalの方の献立です。その他の方はごはんの量を増やしましょう。

(1400kcal~1600kcalの方は50gから100g増やしてください。)

※ 芋や豆の多いカレーはごはんの量に注意してください。

(炭水化物の量が増えます)

※ カレーのルーには塩分と油が多く含まれます。

(1人分=バーモントカレー 熱量 112kcal 塩分2.3g)

※ カレーにボイル野菜を添えるとボリュームがでます