

# 試 食 会

わかめ会

平成 31年 2月 2日

献立： 雑 炊 ・ 焼 魚 ・ ごま和え ・ 揚げなす ・ 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		
雑 炊	米	50	2								
	五 穀	少々									
	む き え び	30								0.2	
	大 根	40									※
	人 参	10									※
	に ら	3									※
	し ょ う ゆ	10									
	た ま ご	20								0.3	
	わ か め	1									※
し め じ	10		※								
焼 魚	魚	70			1.0						
	塩	1									
胡 麻 和 え	ほうれん草	70						※			
	え の き 茸	10						※			
	に ん じ ん	10						※			
	ご ま	1					※				
	し ょ う ゆ	3									
揚 げ な す	な す	60							みそ ごま		
	油	6					0.6				
デ ザ ー ト	バ ナ ナ	30		0.3							
	り ん ご	50		0.3							
	ヨーグルト	20				0.2					
生 姜 湯	生 姜	少々						※			
	ラ カ ント	5									
	湯 茶										
計			2	0.6	1.5	0.2	0.6	0.5			

◎合計5.4単位 栄養量 熱量432kcal 蛋白質 18.7g 脂肪14.5g 糖質53g  
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は雑炊を増やして(50g~100g)ください。トッピングはわかめです。

※ ノロウイルスの予防

十分な加熱(86℃以上)

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