



試食会

わかめ会

平成31年 3月 9日

献立 : 雑穀めし・厚焼き卵・サラダ・クリーム煮・きんぴら風・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	雑穀ごはん	100	2.0						
厚焼き たまご	たまご	25			0.5				
	ニラ	少々						※	
	オーシャン フロー	4 30			※			※	
	しょうゆ	2							魚は
ムニエル	魚・おから	40			0.5				カレー粉
	油	5					0.4		
大根 サラダ	だいこん	40						※	
	きゅうり	20						※	
	トマト	10						※	
	塩こんぶ	1							※
	黒こしょう	少々							
きんぴら	糸こんにゃく	50						※	さとう
	にんじん	10						※	(少々)
	ごま・ごま油	少々					※		
	七味	0.2							
クリーム 煮	あさりムキミ	30			0.3				
	たまねぎ	50						※	
	にんじん	10						※	
	しめじ	10						※	
	グリーンピース	10							
	シチューの素	15	※				1.0		80kcal
	牛乳	40				0.3			
コーヒー ゼリー	コーヒー	少々							フレッシュ
	寒天クック	少々							1P
	パルスイート	少々							17kcal
計			2.3	—	1.1	0.3	1.4	0.7	0.3

合計 6.1単位 栄養量 熱量 488kcal 蛋白質18.4g 脂肪21.5g 糖質49.2g

※ 上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方は ごはんの量を増やしてください。

※ ごはんの量は 1200kcalの方は100g計量

1400kcal・1600kcalは150g~200g計量してください。

※ シチューの素は 油や塩分を含んでいます。食べ過ぎないようにしてください。

(1人前 約 エネルギー80kcal 塩分 2.3g)宛