



# 試 食 会

# わかめ会

令和 元年 5月 11日

献立： 山菜寿司、吸い物、煮しめ、サラダ、あえもの、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
山菜 寿司	ごはん	100	2.0						
	むきエビ	10			※				
	あなご	20			0.5				
	山菜	40						※	干瓢
	人 参	10						※	干椎茸
	グリーンピース	5	※						
	酢	8							
	さとう	2							0.1
	パルスweet	6							塩・醤油
	卵	10			0.2		※		
吸い物	わかめ	少々						※	
	えのき茸	10						※	
煮しめ	がんも	10			0.5				
	だいこん	30						※	
	えんどう	10						※	
	こんにゃく	33						※	
	さとう	3							0.2
	しょうゆ	6							
サラダ	ごぼう	40						※	
	人参	10						※	
	きゅうり	20						※	
	マヨネーズ	10					1.0		
	ごま						※		
あえもの	ほうれん草	50						※	
	カツオ	1					※		
	しょうゆ	1							
デザート	豆乳	25			※				パルスweet
	小豆	5	0.2						寒天
計			2.2	—	1.3	—	1.0	0.6	0.3

◎ 合計5.4単位 栄養量 熱量432kcal 蛋白質 18.1g 脂肪18.1g 糖質 52.9g

◎1200kcalの方の献立です。お寿司は砂糖や塩の使用量が多くなりますので注意してください

※ 気温が上昇してきました。食中毒に注意しましょう。

1 健康管理が大切

2 つけない・洗浄(手・材料・調理器具) ふやさない・時間(早く食べる)・冷蔵・冷凍  
殺菌する・加熱(十分な加熱)・日光消毒・漂白剤の使用

