



試 食 会

わかめ会

令和 元年 7月 13日

献立： スープカレー、 サラダ、 煮物、 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
スープ カレー	ごはん	100g	2						
	鶏 肉	30			0.5				
	人 参	20						※	
	かぼちゃ	20	※					※	
	ズッキーニ	30						※	
	玉ねぎ	30						※	
	ピーマン	20						※	
	パプリカ	20							
	な す	30							0.5
	カレールー	香辛料		※				0.5	コンソメ
グリーン サラダ	レタス	20						※	
	たまねぎ	20						※	
	にんじん	10							
	ブロッコリー	30							
	オーシャン	10			0.1				
	ドレッシング						0.5		
五目 豆腐	卵	25			0.5				
	カニ缶	10			※				
	生椎茸	10						※	しょうゆ
	アスパラ	10						※	
デザート (ゼリー)	パルスweet	2						※	
	寒天クック	少々							
	缶詰	20							※
	りんご	20		0.2					
計			2.2	0.2	1.1	—	1.0	0.7	0.5

◎合計5.7単位 栄養量 熱量456kcal 蛋白質16.3g 脂肪20g 糖質 43.2g

◎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。50gは80kcal)

※ ごはんの量に注意してください。(減らしましょう)

※ ルーには塩分と油が多く含まれます。

*寒天ゼリーの作り方

①水600ccに粉寒天(寒天クック)1(本)=(4g)を加え1~2分沸騰させる

②バットに①を流し入れ 冷やす。冷えたらお好みの大きさにカットする。

③果物・缶詰などと合わせると美味しい。

※甘味をプラスするときはパルスweet水を作り混ぜる(湯に加え冷やす)