



試 食 会

わかめ会

令和 元年11月 9日

献立： 山菜寿司、吸い物、ごまあえ、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
散らし 寿司	ごはん	100	2.0						
	むきエビ	10			0.1				
	あなご	20			0.5				
	たけのこ	10						※	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						※	
切干の 煮付け	切干大根	10							
	にんじん	20						※	
	さとう	2							0.1
	しょうゆ	3							
サラダ	だいず	10			0.3				
	人 参	10						※	
	きゅうり	40						※	
	マヨネーズ						0.4		
	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	36			0.2				パルスweet
	小豆	5	0.2						
計			2.2	—	1.3	—	0.5	0.5	0.3

◎ 合計4.8単位 栄養量 熱量384kcal 蛋白質 12.1g 脂肪17.7g 糖質 51.5g

◎1200kcalの方の献立計算です。1400 kcal~1600 kcalの方は主食の量を増やせます

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

※ 気温が下がってきました。体調に注意しましょう。

- 1 健康管理が大切
- 2 外出後は手洗い・うがいをしましょう
- 3 寒くなくても水分補給を忘れないように

