



試食会

わかめ会

令和 2年 1月 11日

献立:中華粥・焼魚・卵豆腐・ごまあえ・なます・フルーツ・生姜湯

| 献立名 | 材料名 | 数量(g) | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|------|---------|-------|-----|-----|-----|----|----|-----|--|
| 中華粥 | 米 | 50 | 2 | | | | | | |
| | 若鶏 | 20 | | | 0.2 | | | | |
| | だいこん | 40 | | | | | | ※ | |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | ねぎ | 10 | | | | | | ※ | |
| | わかめ | 1 | | | | | | ※ | |
| | 卵 | 5 | | | 0.1 | | | | |
| | 塩 | 少々 | | | | | | | |
| 焼魚 | 焼魚 | 60 | | | 1.0 | | | | |
| | 塩 | 少々 | | | | | | | |
| なます | だいこん | 40 | | | | | | ※ | |
| | 酢 | 2 | | | | | | | |
| | しょうゆ | 少々 | | | | | | | |
| | ゆず | 少々 | | | | | | ※ | |
| ごまあえ | ほうれん草 | 40 | | | | | | ※ | |
| | ごま | 1 | | | | | ※ | |  |
| | しょうゆ | | | | | | | | |
| 卵豆腐 | 卵豆腐 | 30 | | | 0.4 | | | | |
| | しょうゆ | 2 | | | | | | | |
| サラダ | きゃべつ | 30 | | | | | | ※ | ドレッシング |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | きゅうり | 10 | | | | | ※ | ※ | |
| フルーツ | りんご | 50 | | 0.3 | | | | | |
| 生姜茶 | 生姜 | 5 | | | | | | ※ |  好みで |
| | 紅茶 | ※ | | | | | | | |
| | パルスweet | ※ | | | | | | | |
| 計 | | | 2.0 | 0.3 | 1.7 | — | ※ | 0.6 | +α |

◎合計5.0単位 栄養量 熱量400kcal 蛋白質20.3g 脂肪10.1g 糖質 55.7g
 上記は 1,200kcalの献立です。1400kcalの方は粥の量を増やしてください。

- ※ 粥はごはんに比べて 腹持ちが悪いのですが、量は多めです。
- ※ 野菜をたくさん先に摂り タンパク源を食べると、満腹感が増します。
- ※ 和風献立は塩分が多くなりがちですので ご注意ください