



試 食 会

わかめ会

令和 2年 2月15日

献立: 煮しめ・胡麻和え・てんぷら・切干のポン酢あえ・大豆のポトフ・りんご・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	ごはん (雑穀)	100	2						
煮しめ	コーヤ	10			0.5				※
	だいこん	40						※	
	こんにゃく	33						※	
	えんどう	10						※	
	さとう	2							
	しょうゆ	3							
てんぷら	ムキエビ	40			0.5				
	小麦粉	4	※						
	油	4					0.4		
大豆の ポトフ	水煮大豆	10			0.3				※ ※ ※
	きゃべつ	40							
	にんじん	10							
	ブロッコリー	30							
	カレー粉	少々							
	コンソメ	2							
胡麻 和え	ホーレン草	30						※	
	ごま	少々						※	
切干の ポン酢 あえ	切干大根	5						※	
	にんじん	10						※	
	ポン酢	3							
果 物	りんご	25		0.2					
デザ ー ト	寒天	少々							
	パルスweet	1							
	きなこ	少々			※				
計			2.0	0.2	1.4	—	0.5	0.7	0.2

◎ 合計 5単位 栄養量 熱量400kcal 蛋白質18.9g 脂肪12.6g 糖質53.6g

◎ 1200kcal の方の献立です。

1400kcal~1600kcal の方は ごはんの量を50gから100g増やしてください。

(80kcal から160kcal の UP)

◎ 本日のデザート(寒天のわらびもち風)

水600ccに寒天クック4gを入れ 混ぜ合わせ 火にかけ 沸騰させ 冷しカットしたものに パルスweetを加えたきなこを かける