



# 試食会

わかめ会

平成22年 1月30日

献立:五目うどん・焼魚・白和え・フルーツのヨーグルトかけ・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	
五目 うどん	うどん	180	2.3							
	生椎茸	10								
	かまぼこ	10								
	卵	25								0.5
	わかめ	6								
	ねぎ	2								
	煮干	1								
	しょうゆ	12								
焼魚	焼魚	60			1.0					
	塩	少々								
	だいこん	40								
	酢	2								
	しょうゆ	少々								
	ゆず	少々								
	トマト	30								
白和え	豆腐(絞り)	40			0.4				0.3	
	ホーレン草	50								
	人参	10								
	白味噌	6								
	パルスweet	1								
	ごま	少々								
	フルーツ	バナナ								30
りんご		50	0.5							
ヨーグルト		36	0.3							
生姜茶	生姜	5							好みで	
	紅茶									
	ラカント									
計			2.3	0.8	1.9	0.3		0.3	+0.3	

合計5.9単位 栄養量 熱量472kcal 蛋白質24.4g 脂肪11.3g 糖質61.3g

上記は1,200kcalの献立です。

麺類はごはんに比べて 腹持ちが悪いのですが、カロリーは高めです。一緒に野菜を摂り ポリュームを増してください。

茹でうどん 80g・そば 60g・中華麺 40g・乾麺 20gが1単位(80kcal)です。

