

試 食 会 わ か め 会

平成 22年 4月 24日

献立： 花見弁当(散らし寿司、煮しめ、したし)

デザート(低カロリーのゼリー、バナナ)



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	130	2.6						
	むきエビ	10			※				
	あなご	20			0.5				
	たけのこ	20						※	
	人 参	10						※	
	グリーンピース	5	※						
	酢	8							
	さとう	3							0.2
	パルスweet	6							※
	しょうゆ	12							
煮しめ	卵	10			0.2		※		
	コーヤ	10			0.5				
	干しいたけ	3						※	
	だいこん	30						※	
	ブロッコリー	10						※	
	こんにやく	33						※	
	え び	30			0.3				
	さとう	3							0.2
	しょうゆ	6							
	したし	ほうれん草	50						※
えのき茸		10						※	
しょうゆ		3							
デザート		バナナ	160		1.0				
	ゼリー	90							5kcal 市販品
計			2.6	1.0	1.6	—	※	0.4	0.6

◎ 合計 6.2単位 栄養量 熱量 496kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 9.0g

気温が上昇してきました。食中毒に注意しましょう。

1 健康管理が大切

2 つけない・洗淨(手・材料・調理器具) ふやさない・時間(早く食べる)・冷蔵・冷凍
殺菌する・加熱(十分な加熱)・日光消毒・漂白剤の使用