



# 試食会

わかめ会

平成22年 6月12日

献立：冷麦・ポン酢したし・オクラわさび和え・低カロリーアイス

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
冷麦	冷麦	120	2						
	ワカメ	1						*	
	キューリ	10						*	
	ごま	少々					*		
	だし汁	15							
	ねぎ	少々						*	薬味
ポン酢 したし	若鶏	30			0.5				
	白身魚	50			0.5				
	えび	50			0.5				
	なす	40						*	
	パプリカ	20						*	
	ピーマン	10						*	
	生しいたけ	10						*	
	かぼちゃ	20	*						
	ポン酢	12							
	大根 油(揚げ油)	40 6					0.6		*
わさび あえ	おくら	25						*	
	トマト	20						*	
	マヨネーズ	3					0.3		
	ワサビ	少々							*
低カロ リー アイス	カロリー コントロール アイス	40							40kcal
計			2.2	—	1.5	—	0.9	0.7	*0.5

◎ 合計5.8単位 栄養量 熱量 464kcal 蛋白質 21g 脂肪17.2g 糖質60g

上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は主食の量を増やしてください。(本日は冷麦を茹であがり60g=1単位に計量しています)

乾麺はエネルギーが高い食品です。1単位20g(80kcal)・乾麺は約3倍になります。一度 計量してください。

※ チューブ入りのわさびや生姜は加工食品で 塩分が入っています