

試 食 会

平成23年 3月 5日

献立： 豚の生姜焼・カレースープ・サラダ・白和え・わらびもち烏龍風

| 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 | 100 | 2.0 | | | | | | |
| 豚の 生姜焼 | 豚 | 60 | | | 1.0 | | | | |
| | 生姜 | 5 | | | | | | ※ | |
| | しょうゆ | 3 | | | | | | | |
| | 油 | 2 | | | | | 0.2 | | |
| | オクラ | 30 | | | | | | ※ | |
| | トマト | 25 | | | | | | ※ | |
| カレー スープ | キャベツ | 40 | | | | | | ※ | |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | ブロッコリー | 30 | | | | | | ※ | |
| | コンソメ | 3 | | | | | | | ※ |
| | カレー粉 | 少々 | | | | | | | ※ |
| | | | | | | | | | |
| ごぼう サラダ | ごぼう | 10 | | | | | | ※ | |
| | きゅうり | 20 | | | | | | ※ | |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | マヨネーズ | 5 | | | | | 0.5 | | |
| | | | | | | | | | |
| 白和え | 豆腐 | 50 | | | 0.5 | | | | |
| | ほうれんそう | 40 | | | | | | ※ | |
| | にんじん | 少々 | | | | | | ※ | |
| | 白味噌 | 6 | | | | | | | 0.15 |
| | さとう | 3 | | | | | | | 0.15 |
| | | | | | | | | | |
| わらびも ち風(ウ ーロン 茶) | ウーロン茶 | 40 | | | | | | | |
| | 寒天クック | 1 | | | | | | | ※ |
| | きなこ | 6 | | | 0.2 | | | | |
| | パルスweet | 2 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 計 | | | 2.0 | 0.2 | 1.7 | — | 0.7 | 0.7 | 0.3 |

◎ 合計 5.6単位 栄養量 熱量448kcal 蛋白質16.5g 脂肪20.2g 糖質53.4g
上記は 1,200kcalの献立です。1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g
~増やしてください。

◎ わらびもち風の作り方

- ① ウーロン茶500ccに寒天1P(4g)を入れ1~2分間沸騰させる。冷蔵庫で冷やす
- ② きなこにパルスweetを入れる
- ③ ①をカットして②を上盛りに盛り付ける