



試 食 会

わかめ会

平成22年 4月 2日

献立:赤飯・白飯・焼魚・煮しめ・なます・胡麻和え・てんぷら・キムチ炒め・ソテイ・果物他

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
赤飯	もち米・米	50	2						
	小豆	5						※	
焼き魚	さけ	20			0.5				
	ブロッコリー	10						※	
	トマト	25						※	
煮しめ	コーヤ	10			0.5				0.15
	れんこん	20						※	
	えび	1匹			0.3				
	さとう	3							
	しょうゆ	6							
源平 なます	だいこん	50						※	
	にんじん	10						※	
	油揚	5			0.2				
	さとう	1					※		
	酢	3							
	しょうゆ	少々							
胡麻和 え	ほうれん草	40						※	
	ごま	1					※		
	しょうゆ	2							
てんぷら	まいたけ	10						※	ごぼうは 下味付 (衣に塩 無し)
	ごぼう	10						※	
	にんじん	10						※	
	小麦粉	4	0.2						
	油	6					0.6		
キムチ いため	糸こんにゃく	30						※	
	キムチ	10						※	
ソテイ	フロー	30							
	カレー粉	少々							
果 物	バナナ	1本		1.0					
ジュ ー ス	低カロリー ジュース	1本							14kcal
計			2.2	1.0	1.5	—	0.6	0.7	0.3

◎ 合計6.3単位 栄養量 熱量504kcal 蛋白質21.6g 脂肪13.6g 糖質70.5g

◎ 1200kcal の方の献立ですが、果物の1単位分 カロリーが高めになっています。

◎ ジュースは食物繊維入りのサンプルです