



試 食 会

わかめ会

平成23年 7月 9日

献立:豚の生姜焼き・夏野菜のマリネ・サラダ・オクラスープ・紅茶ゼリー

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						
豚の 生姜焼	豚肉	60			1.0				
	生姜	3						*	
	フロー	30						*	
	トマト	25						*	
夏野菜 の マリネ	えび	30			0.3				
	パプリカ	20						*	
	ピーマン	10						*	
	生しいたけ	10						*	
	かぼちゃ	20	*					*	
	ポン酢	10						*	
	大根	40						*	
	油(揚げ油)	5					0.5		
サラダ	きゃべつ	30						*	
	にんじん	10						*	
	きゅうり	10						*	
	ごまドレ	少々					0.5		
オクラ の簡単 スープ	オクラ	10						*	
	ワカメ	1						*	
	梅昆布茶	2							*
なすの 塩もみ	なす	40						*	
	塩こんぶ	少々							*
紅茶 ゼリー	紅茶	少々						*	
	寒天クック	少々						*	
	パルスweet	少々							
	レモン	少々		*					
計			2.0	—	1.3	—	1.0	0.7	*

◎ 合計5.0単位 栄養量 熱量400kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 16.2g 糖質 45.9g
 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。

紅茶ゼリー(6個分):紅茶2P・寒天クック1Pと水500ccとパルスweet・レモン
 作り方: 水500ccを沸騰させた後 紅茶を煮出し 寒天を加え1分沸騰させる。
 パルスweetを加え あら熱をとり カップに入れ冷やす。レモンは輪切りにしてパルスweetを振り掛け、ゼリーの上に飾る