



# 試 食 会

平成24年 3月10日

献立: サンドイッチ・魚の辛味焼き・ソテイ・野菜スープ・デザート

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
サンドイッチ	パン	60	2						
	若(蒸)	30			0.5				
	かに缶	10			※				
	卵	25			0.5				
	レタス	20						※	
	きゅうり	10						※	
	マヨネーズ	10					1.0		
	辛子	少々							
魚の辛味焼き(ホイル蒸)	魚	60			0.6				
	コチジャン	少々							
	みそ	3							
	ブロッコリー	30						※	
ソテイ	菜花	20						※	
	大根	40						※	
	人参	10						※	
	ピーマン	10						※	
	こしょう	少々							
	ごま油	1					0.1		
スープ	にんにく醬	少々							
	もやし	40						※	
	ごぼう	20						※	
	にんじん	10						※	
	グリーンピース	1	※				※		
ヨーグルト	コンソメ	3							
	ヨーグルト	40				0.3			
バナナ	バナナ	30		0.3					
	計		2	0.3	1.6	0.3	1.1	0.7	※

◎ 合計 6単位 栄養量 熱量 480kcal 蛋白質22.1g 脂肪15.2g 糖質53g  
上記は 1,200kcalの献立です。

※ パンは必ず計量してください(種類により重量が違います)

※ サンドイッチはマヨネーズの量が多くなりがちですので副食に注意

※ デザートは無糖のヨーグルトです

※ 本日の献立はエネルギーが高めです(デザート分)