

試 食 会

わかめ会

平成25年 1月12日

献立： 根菜めし・焼魚・かぶらのスープ・変わりキッシュ・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
根菜 めし	米	50	2						
	れんこん	30						※	
	にんじん	10						※	
	ごぼう	10						※	
	油揚げ	10			0.1				
	濃口しょうゆ	6							
	生 姜	少々						※	
なます	だいこん	40						※	
	にんじん	10						※	
	ごま	1					※		
	酢	5							
	しょうゆ	0.5							
焼 魚	魚()	70			1.0				
	塩	0.3							
かぶら の スープ	ベーコン	10					0.5		
	かぶら	50						※	
	にんじん	10						※	
	生しいたけ	10						※	
	コンソメ	2					※		※
キッシュ 風	ほうれん草	60						※	
	塩	少々							
	コショウ	少々							
	たまご	10			0.2				
	生クリーム	10					0.5		
	チーズ	10			0.5				
レモン ティ	レモン	10		※					
	紅茶								
お菓子	ウエハース	1枚							31kcal
計			2.0	※	1.8	—	1.0	0.7	0.5

◎合計6.0単位 栄養量 熱量480kcal 蛋白質23.7g 脂肪 18.7g 糖質45.0g
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は根菜飯の量を増やして
 (50g~)ください。野菜を先に、食べましょう。

- ※ 風邪の予防は
- ① 栄養と休養を十分にとる
 - ② 風邪の流行時には人ごみを避けること
 - ③ こまめにうがいや手洗いをする
 - ④ マスクを着用する