



試 食 会

わかめ会

平成25年 5月11日

献立： 赤飯・白飯・空揚げ魚・豚のみそ焼き・酢物・ソティ・煮付け・果物・デザート他

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	※						
空揚げ魚	白身魚	40			0.5				
	小麦粉	4	0.2						
	油	4					0.4		
豚のみそ焼	豚	30			0.5				※
	味噌	2							
	たまねぎ	40						※	
	ピーマン	10						※	
春雨の酢の物	春雨	5						※	
	きゅうり	10						※	
	ハム	10			0.2				
	パルスweet	1							
	酢	3							
野菜のソティ	だいこん	40						※	
	人参	1						※	
	ごま油	2					0.2		
煮付	がんも	10			0.3				※
	生しいたけ	10						※	
	煮干し	10							
	さとう	1							
	しょうゆ	3							
ソティ	フロー	30						※	
	カレー粉	少々							
果物	りんご	25		0.3					
コーヒ	コーヒー	3							
ゼリ	パルスweet	2							
	フレッシュ	10					※		12kcal
計			2.2	0.3	1.5	—	0.6	0.7	0.3

◎ 合計5.6単位 栄養量 熱量448kcal 蛋白質21.6g 脂肪13.6g 糖質 64.2g

◎ 1200kcal の方の献立です。以上の方はごはんの量を増やしてください。

◎ コーヒーゼリーの作り方(約8個分)

材料： 水600cc コーヒー大匙4杯 寒天 4g(1P) パルスweet25g

- ① 水の中に寒天を振り入れ、混ぜながら1～2分沸騰させる。
- ② 水溶きしたコーヒーとパルスweetを①を鍋に入れ、火にかける。全部溶けるまで ゆっくりまぜる。
- ③ 混ぜたら火からおろし、荒熱をとり 容器に入れ 冷蔵庫で固める。