



試 食 会

わかめ会

平成 26年 2月 8日

献立： 雑炊 ・ 空揚魚 ・ ポン酢和え ・ 煮付 ・ 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
雑 炊	米	50	2						
	かに 缶	20			0.2				
	大根	30						※	
	人参	10						※	
	らごめ	10						※	
	たまご	10			0.2				
	わかめ	1						※	
	生姜	10						※	
	しょうゆ	5						※	
少々									
空揚魚	魚	70			1.0				
	小麦粉	5	0.2						
	油	7					0.7		
	もやし	30						※	
ポン酢 和え	春菊	40						※	
	えのき茸	10						※	
	にんじん	10						※	
	ごま	1					※		
	ポン酢	3							
切干の 煮 付	切干大根	10						※	
	にんじん	10						※	
	油揚げ	5			0.2				
	さとう	少々							※
	しょうゆ	4							
	煮干	1							
ココア 寒天	牛乳	36				0.3		※	
	寒天	少々							
	純ココア	10							※
	パルスweet	3							
計		2.2	※	1.6	0.3	0.7	0.6	0.5	

◎ 合計5.9単位 栄養量 熱量472kcal 蛋白質 23.0g 脂肪 16.4g 糖質 49.4g
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は雑炊の量を増やしてください。
 生姜を入れた具の多い雑炊です。

- ※ ノロウイルスの予防 十分な加熱を 調理器具の洗浄を十分に
手洗いをしっかり(調理前やトイレの後・食事の前)・・石鹼と流水で時間をかけて
- ※ 風邪の予防 体調管理 と 手洗い と うがい