

# 試 食 会

平成26年11月 5日

献立： さけのホイル蒸・カレー風味ポトフ・サラダ・煮付け・フルーツ

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	2.0						
ホイル蒸	さけ	80			1.2				
	小麦粉	少々	※						
	バター	4					0.4		
	みそ	6							0.15
添え	ピーマン	10						※	
	しめじ	10						※	
カレー風味スープ	茹で大豆	10			0.2				
	キャベツ	30						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	20						※	
	コンソメ	3							※
	カレー粉	少々							※
ごぼうサラダ	ごぼう	10						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	マヨネーズ	5					0.5		
煮付	豆腐	40			0.4			※	
	ほうれん草	40						※	
	にんじん	少々					※		
	煮干	6							
	しょうゆ								
デザート	バナナ	25		0.25					
計			2.0	0.25	1.8	—	0.9	0.7	0.2

◎ 合計 5.85単位 栄養量 熱量468kcal 蛋白質13.9g 脂肪 17.8g 糖質 52.3g  
 上記は 1,200kcalの献立です。 1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g  
 ~増やしてください。

◎ ゆっくり よく噛んで召し上がってください。

◎ ホイル蒸はみそ味です

## ◎ ワンポイント

サケと呼ばれる仲間には ギンザケ・紅ザケ・キングサーモン・サーモントラウトなどがありますが、シロサケを指すことが一般的。サケは赤身魚と思われがちですが、白身魚に分類される。赤い身の色はアスキタサンチンという色素によるもので、高い抗酸化作用がある。良質なたんぱく質・DHA・EPE・ビタミンDが豊富