



# 試 食 会

わかめ会

平成 27年 1月 7日

献立： 雑炊 ・ 焼き魚 ・ サラダ ・ グラタン風 ・ 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
七草粥	米	50	2						
	ムキえび	10			0.1				
	大根	30						※	
	人参	10						※	
	にら	10						※	
	たまご	10			0.2				
	わかめ	1						※	
	しめじ	10						※	
	生姜	5						※	
しょうゆ	少々								
焼き魚	魚	70			1.0				
	塩	少々							
	ほうれん草	40						※	
	しょうゆ	少々							
豆 サラダ	大豆(ゆで)	10			0.2				
	きゅうり	10						※	
	にんじん	10						※	
	ごま	1					※		
	マヨネーズ	5					0.5		
昆 布 の グラタ ン 風	切り昆布	10						※	
	にんじん	10						※	
	玉ねぎ	10						※	
	カレールー	少々					※		※
	チーズ	5			0.2				
フルー ツ	りんご	30		0.2				※	
	バナナ	30		0.3					
計			2.0	0.5	1.7	—	0.7	0.6	0.5

◎ 合計6.0単位 栄養量 熱量480kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 15.3g 糖質 53.0g  
 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。

- ※ インフルエンザに注意 高熱・ふしぶしの痛み他
- ※ 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)・石鹸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