

試 食 会

わかめ会

平成27年 2月 3日

献立 : ムニエル・ 白菜サラダ・ シチュウ・ 切干塩きんぴら・ 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						
カレー	白身魚	80			0.8				
ムニエル	カレー粉	少々							少々
	小麦粉	4	0.2						
	油	5					0.5		
	フロー	30						※	
	しょうゆ	2							
	トマト	30						※	
白菜	白菜	60						※	
サラダ	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	塩こんぶ	1						※	
	黒こしょう	少々							
塩風味	切干大根	10						※	
きんぴら	ちりめん	3			※				
	ごま・ごま油	少々					※		
	七味	0.2							
シチュウ	あさり	10			※				
	コーン	10	※						
	たまねぎ	50						※	
	にんじん	10						※	
	しめじ	10						※	
	グリーンピース	10							
	シチュウの素	15	※				1.0		80kcal
	牛乳	40				0.3			
フルーツ	バナナ	50		0.5				※	
	ヨーグルト	40				0.3			(無糖)
計			2.3	0.5	1.0	0.6	1.6	0.7	

合計6.7単位 栄養量 熱量 536kcal 蛋白質18.8g 脂肪22.1g 糖質61g

※ 上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方は ごはんの量を増やしてください。

※ ごはんの量は 1200kcalの方は100g計量

1400kcal・1600kcalは150g~200g計量してください。

※ シチュウの素は油や塩分を含んでいます。食べ過ぎないようにしてください。

(1人前 約 エネルギー80kcal 塩分 2.3g)宛