



試 食 会

わかめ会

平成 27年 6月24日

献立： 冷やし中華・大豆の五目煮・田楽・揚げ茄子おろし・人参ゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
主食	中華麺	100	2						
冷やし中華	豚・えび	50・10			1				
	塩・生姜	少々							
	きゅうり	20						※	
	切り昆布	少々						※	
	トマト	25						※	
	もやし	30						※	
	ブロッコリー	20						※	
	ガラだし	1							※
	しょうゆ・酢	3・3							
	パルスweet	1							
大豆の五目煮	大豆	10			0.5				
	人参・ごぼう	10・10						※	
	枝豆・昆布	10・3						※	
	煮干・醤油	少々							さとう
田 楽	こんにゃく	30						※	
	ピーマン	10						※	
	白味噌	2							
	ごま	少々					※		
揚げ茄子おろし	なす	50						※	
	油	5					0.5		
	生姜	2						※	
	大根おろし	40						※	
	しょうゆ	少々							
にんじんゼリー	にんじん	40						※	
	寒天クック	少々							レモン汁
	パルスweet	3			※				
計			2	—	1.5	—	0.5	0.9	0.2

◎合計 5.1 単位 栄養量 熱量 408kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 13.3g 炭水化物 52.5g

◎上記は 1200kcal の献立です。

1400kcal から 1600kcal の方は 50g 麺の量を増やしてください。

***人参ゼリーの作り方 *8個から10個**

◎ 材料： 人参300g・茹で汁100cc 粉寒天 1.5P(6g) 水300cc

パルスweet25g

- ① 人参に茹で汁を入れ柔らかく煮、ミキサーにかけペーストにする。
- ② 水に粉寒天を入れ よくかき混ぜ 沸騰させ、その中に①を入れ、パルスweetを加えよく混ぜ合わせる。火を止めてレモン汁を加える。カップに入れ 冷やす。

