



# 試 食 会

わかめ会

平成27年11月25日

献立:〇〇社監修弁当・味噌汁・きんぴら・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
〇〇社 監修 弁当	雑穀ごはん たんぱく源 油 野菜 調味料	100	2		1		0.5	0.4	0.2
味噌汁	だいこん わかめ みそ	50 1						※ ※	みそ 0.2
きんぴら	ごぼう にんじん さとう しょうゆ	40 10 少々 少々						※ ※	
デザート	豆乳 あずき パルスweet	40 8 8	0.3		0.2				
計			2.3		1.2		0.5	0.6	0.4

◎ 合計 5単位 栄養量 熱量400kcal 蛋白質17.8g 脂肪11.9g 糖質53g

今回は 市販の低カロリー〇〇社監修弁当を試食します。塩分は2.1gあります。  
値段は 550円(税込)3種類の日替わりです。