



試食会



わかめ会

平成 28年 2月 3日

献立 : 雑穀めし・ムニエル・サラダ・シチュー・ソティ・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 |
|-------------|---------|-------|-----|----|-----|-----|-----|-----|--------|
| ごはん | 雑穀ごはん | 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 | | | | | | ※ | |
| 大根 | だいこん | 40 | | | | | | ※ | |
| 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 | | | | | | | |
| 切干の きんぴら | 切干大根 | 10 | | | | | | ※ | |
| | ちりめん | 3 | | | ※ | | | | |
| | ごま・ごま油 | 少々 | | | | | ※ | | |
| | 七味 | 0.2 | | | | | | | |
| シチュー | 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 | | | | | | | |
| | シチューの素 | 15 | ※ | | | | 1.0 | | 80kcal |
| | 牛乳 | 40 | | | | 0.3 | | | |
| デザート | Ca菓子 | | | | | | | ※ | 41kcal |
| | 生姜紅茶 | | | | | | | | |
| 計 | | | 2.3 | — | 1.0 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 0.5 |

合計6.4単位 栄養量 熱量 512kcal 蛋白質18.1g 脂肪22.3g 糖質60.3g

※ 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。

※ シチュー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)