



試 食 会



わかめ会

平成28年 4月 6日

献立: 赤飯・山菜寿司・ごま豆腐・煮しめ・胡麻和え・てんぷら・きんぴら・わかめ汁+α

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
赤飯	もち米・米	40	1						
	小豆	5	※						
山菜 寿司	ごはん	100	2						
	あなご	10			※			※	
	山菜ミックス	25						※	
	たけのこ	10						※	
わかめ 汁	わかめ	1						※	
	しめじ	10						※	
煮しめ	コーヤ	10			0.5				
	えんどう	10						※	
	えび	1匹			0.3				
	さとう	2							0.15
	しょうゆ	3							
ごま 豆腐	ごま豆腐	20					※		
	しょうゆ	少々						※	
	わさび	少々							
味噌 かけ	大根	40						※	
	白味噌	2							※
てんぷら	まいたけ	10						※	ごぼうは 下味付 (衣は塩 無し)
	ごぼう	10						※	
	にんじん	10						※	
	小麦粉	3	0.2						
	油	5					0.5		
金平	れんこん	30						※	
胡麻 和え	ホーレン草	30						※	
	ごま	少々					※		
果物	りんご	25		0.3					
計			3.2	0.3	1.1	—	0.6	0.6	0.3

◎ 合計6.1単位 栄養量 熱量488kcal 蛋白質18.8g 脂肪12.1g 糖質76.4g

◎ 1400kcal～1600kcal の方の献立です。

◎ 1200kcal の方は主食を減らしてください。

◎ 赤飯は40gが1単位(80kcal)です。つつい食べすぎますので注意してください

◎ デザートは計算外になっていますので御注意ください。