



試 食 会

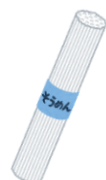
わかめ会

平成28年 6月 8日

献立：ソーメン・焼魚・揚げびたし・ひじき大豆・杏仁豆腐風

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ソーメン	ソーメン	50	2.5						煮干し
	ワカメ	1						*	
	キューリ	10						*	
	ごま	少々					*		
	しょうゆ	少々						*	
焼魚	魚	60			1.0				
	フロ	50						*	
	ごま	少々					*		
	酢・しょうゆ	少々							
	トマト	25							
揚げ びたし	なす	40						*	◎なすは揚げ、他の野菜はテフロンでソテイして合わせる
	油(揚げ油)	6					0.6		
	パプリカ	20						*	
	ピーマン	10						*	
	生しいたけ	10	*					*	
	かぼちゃ	20							
	ポン酢	10							
大根おろし	20						*		
ひじき 大豆	ひじき	5						*	*
	だいず	10			0.5			*	
	さとう	2							
	しょうゆ	少々							
デザート	牛乳	40				0.3			
	パルスweet	5							
	寒天クック	少々							
	フルーツ	40		0.3					
計			2.5	0.3	1.5	0.3	0.6	0.6	*

◎合計5.8単位 栄養量 熱量464kcal 蛋白質20.9g 脂肪14.7g 糖質62.7g
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は主食の量を増やしてください。乾麺はエネルギーが高い食品です。1単位20g(80kcal)・乾麺は約3倍になります。一度 計量してください。



そうめん 1束 50g



200kcal



ごはん 150g