



試 食 会

平成28年11月9日

献立： さけのホイル蒸・カレー風味ポトフ・サラダ・煮付け・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	ごはん	100	2.0						
ホイル蒸	さけ	60			1.0				
	(乾)卵の花	少々			※				
	バター	4					0.4		
	みそ	6							0.15
添え	フロー	30						※	
	しめじ	10						※	
カレー風味スープ	大豆	5			0.25				
	キャベツ	40						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	20						※	
	コンソメ	3							※
	カレー粉	少々							※
ごぼうサラダ	ごぼう	10						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	マヨネーズ	5					0.5		ごま
煮付	(乾)卵の花	8			0.5				
	油揚げ	2			0.1				
	にんじん	10						※	
	さとう	2							※
	しょうゆ	3							煮干し
デザート	りんご	50		0.3					
	蒸し大豆	5			0.25				
計			2.0	0.3	2.1	—	0.9	0.6	0.3

◎ 合計 6.2単位 栄養量 熱量496kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 18.9g 糖質 52.1g
 上記は 1,200kcalの献立です。 1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g
 ~増やしてください。

◎ ゆっくり よく噛んで召し上がってください。

◎ ホイル蒸はみそ味です

◎ ワンポイント

大豆には肉に相当するたんぱく質が含まれていることから「畑の肉」と言われている。
 大豆イソフラボン(骨量減少の抑制) 大豆レシチン(動脈硬化予防)
 大豆サポニン(抗酸化作用) などがある デザイナーフーズ