



試 食 会

わかめ会

平成29年 1月18日

献立:山菜おこわ・山吹和え・豆腐汁・おから揚げ・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
山菜 おこわ	もち米・米	50	2						
	山菜ミックス	30							
	干しいたけ	3						※	
	にんじん	10						※	
	油揚げ	5			0.3				
	煮干	1							
	濃口しょうゆ	5							
	きざみのり	1							
山吹 あえ	ほうれん草	50						※	
	にんじん	10						※	
	たまご	10			0.2				
	ごま	0.3					※		
	しょうゆ	2							
豆腐汁 (おろし 入り)	豆腐	40			0.3				
	ワカメ	1						※	
	煮干	10							
	しょうゆ	3							
白身魚 の おから 揚げ	白身魚	40			0.4				
	おから	4			※				
	ハーブ塩	少々							こしょう
	油	4					※		
	添え野菜	20						※	
レモネード	トマト	25						※	
	レモン	少々							
お菓子	紅茶	少々							
	パルスweet	適宜							
デザート	ウエハース	1枚							31kcal
計			2.0	—	1.2	—	0.4	0.5	—



◎合計4.5単位 栄養量 熱量360kcal 蛋白質16.2g 脂肪10.6g 糖質43.9g
上記は1,200kcalの献立です。

※ 野菜を先に、食べましょう。ゆっくりよく噛んで召し上がってください。

※ 1400~1600kcalの方は山菜おこわの量を増やして(50g~)ください。

※ 豆腐汁は大根をすりおろして入れていますのでポリウムがあります。

※ デザートはカルシウムの菓子です。牛乳と同じ位のカルシウムがあります。