



# 試食会

わかめ会

平成28年 3月22日

献立 : 雑穀めし・厚焼き卵・サラダ・クリーム煮・きんぴら風・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						
厚焼き たまご	たまご	25			0.5				
	ニラ	少々						※	
	オーシャン フロー	4 30						※	
ムニエル	しょうゆ	2							魚は
	魚・おから	40			0.5				カレー粉
	油	5					0.5		
大根 サラダ	だいこん	40						※	
	きゅうり	20						※	
	トマト	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						※	さとう
	にんじん	3						※	(少々)
	ごま・ごま油	少々					※		
	七味	0.2							
クリーム 煮	あさりムキミ	30			※				
	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	※						
	牛乳	40					1.0		80kcal
						0.3			
コーヒー ゼリー	コーヒー	少々							フレッシュ
	寒天クック	少々							1P
	パルスweet	少々							17kcal
計			2.3	—	1.1	0.3	1.6	0.6	0.2

合計 6.1単位 栄養量 熱量 488kcal 蛋白質17.6g 脂肪22.1g 糖質55.4g

※ 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)宛