




試 食 会

わかめ会

平成29年 5月24日

献立： 五穀めし・味噌煮魚・揚げなす・スープ・サラダ・クラッシュドリンク

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
五穀めし	五穀めし	少々 100	2.0						
味噌煮魚	魚() みそ はくさい	70 6 80			1.0			※	0.2
スープ	きゃべつ にんじん えんどう 大豆 中華スープ	40 10 10 5 5			0.2			※ ※ ※	
揚げ茄子	なす ピーマン 油 生姜	40 10 5 少々					0.5	※ ※ ※	醤油
サラダ	レタス きゅうり トマト ムキえび	30 20 20 20			0.2			※ ※ ※	ノンオイルドレ
クラッシュドリンク	コーヒー 寒天 パルスweet 牛乳	3 少々 1 60					0.5		
計			2.0	—	1.4	0.5	0.5	0.8	0.2

◎ 合計5.4単位 栄養量 熱量432kcal 蛋白質21.0g 脂肪14.7g 糖質54.5g

◎ 1200kcal の方の献立です。以上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。

◎ アラスカ飯も アラスカ込みの計量になります。御注意ください。

◎ クラッシュドリンクの作り方(約10人分)

- ① 材料： 水600cc コーヒー大匙5杯 寒天 4g(1P) パルスweet25g・牛乳 600cc
水の中に寒天を振り入れ、混ぜながら1～2分沸騰させる。
- ② 水溶きしたコーヒーとパルスweetを①を鍋に入れ、火にかける。全部溶けるまで
ゆっくり混ぜる。
- ③ 混ぜたら火からおろし、荒熱をとり 容器に入れ 冷蔵庫で固める。
- ④ ③を粉碎し、コップに入れ、牛乳を注ぎ 混ぜながら飲んでください