



# 試 食 会

わかめ会

平成29年 8月23日

献立：ピカタ ・ 煮しめ ・ サラダ ・ 山芋おろし ・ 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						
ピカタ	むきえび	60			0.6				にんにく醤油
	小麦粉	6	※						
	たまご	5			※				
	油	5				0.5			
	ピーマン	30					※		
	トマト	25					※		
煮しめ	絹厚揚げ	20			0.3				0.15
	こんにゃく	33						※	
	だいこん	30						※	
	アスパラ	10						※	
	さとう	3							
	醤油	3							
サラダ	レタス	20						※	+0.15
	きゅうり	30						※	
	にんじん	10						※	
	オーシャン	少々			※				
	ドレッシング	5							
山芋おろし	山芋	40	0.3						
	煮干し	1							
	しょうゆ	1							
	きざみのり	少々							
デザート	ヨーグルト (49kcal)	70				0.6			
計			2.3	—	0.9	0.6	0.5	0.5	※+0.3



◎合計5.1単位 栄養量 熱量408kcal 蛋白質16.2g 脂肪11.9g 糖質53.5g  
上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方は主食の量を50gから100g増やしてください。

◎ソファール元気ヨーグルト

乳酸菌 シロタ株 ..胃酸や胆汁に負けず、生きたまま腸に届く  
鉄 4mg ・ カルシウム 100mg