



試 食 会

わかめ会

平成30年 2月28日

献立： 煮しめ・胡麻和え・てんぷら・切干のポン酢あえ・大豆のポトフ・りんご・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						
煮しめ	コーヤ	10			0.5				※
	だいこん	40						※	
	こんにゃく	33						※	
	えんどう	10						※	
	さとう	2							
	しょうゆ	3							
焼 魚	さ け	40			0.6				
大豆の ポトフ	水煮大豆	10			0.3				※
	きゃべつ	40						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	30						※	
	カレー粉	少々							
	コンソメ	2							
胡麻 和え	ホーレン草	30						※	
	ごま	少々						※	
切干の ポン酢 あえ	切干大根	5						※	
	にんじん	10						※	
	ポン酢	3							
天ぷら	きくらげ	10						※	ごぼうは 下味付 (衣は塩 無し)
	ごぼう	10						※	
	小麦粉	3	※						
	油	5					0.5		
果 物	りんご	25		0.2					
デザ ー ト	寒天	少々							
	パルスweet	1							
	きなこ	少々			※				
計			2.0	0.2	1.4	—	0.5	0.7	0.1

◎ 合計4.9単位 栄養量 熱量392kcal 蛋白質18.5g 脂肪12.4g 糖質52.2g

◎ 1200kcal の方の献立です。

1400kcal~1600kcalの方は ごはんの量を50gから100g増やしてください。

(80kcal から160kcal のUP)

◎ 本日のデザート(寒天のわらびもち風)

水500ccに寒天クック4gを入れ 混ぜ合わせ 火にかけ 沸騰させ 冷しカットしたものに パルスweetを加えたきなこを かける