



試 食 会

わかめ会

平成 30年 3月 28日

献立: ハヤシライス、温野菜、サラダ2種、煮物、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
ハヤシ ライス	ごはん	100g	2						
	豚 肉	20			0.5				
	じゃが芋	25	0.2					※	
	人 参	20						※	
	玉ねぎ	60						※	
	グリーンピース	5	※					※	
	ハヤシルー	12	※				0.5		※ 0.5
温野菜	ブロッコリー	30						※	
	人 参	10						※	
サラダ	キャベツ	30						※	
	きゅうり	30						※	
	にんじん	10							
	茹で大豆	10			0.2				
	ドレッシング	10					0.5		ソイル
切干の サラダ	切干大根	10						※	
	きゅうり	10						※	
	マヨネーズ	5					0.5		
煮物	牛 肉	10			0.3				
	糸こんにゃく	30						※	
	白 菜	60						※	
	えのき茸	10						※	さとう
デザート (人参 ゼリー)	人 参	20						※	
	パルスweet	2							
	寒天クック	少々							
計			2.4	—	1.0	—	1.5	0.6	0.5

◎合計6.0単位 栄養量 熱量480kcal 蛋白質16.3g 脂肪20g 糖質 43.2g

◎1,200kcalの方の献立です。その他の方はごはんの量を増やしましょう。

(1400kcal~1600kcalの方は50gから100g増やしてください。)

※ 芋や豆の多いハヤシライス等はごはんの量に注意してください。(減らしましょう)

※ ハヤシルーには塩分と油が多く含まれます。

*人参ゼリーの作り方(10個分)

- ①人参200gを200gのゆで汁と一緒にゆで、ミキサーにかける
- ②水250ccに粉寒天(寒天クック)1(本)=(4g)を加え1~2分沸騰させる
- ③②のなかにパルスweet20gと①を入れ、混ぜ合わせ 最後にレモン汁を加えて、カップに分け、冷やす。