



試 食 会

わかめ会

平成 30年 4月 25日

献立： 五目寿司、吸い物、煮しめ、かきあげ・ごまあえ・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
散らし 寿司	ごはん	100	2.0						
	むきエビ	10			※				
	あなご	20			0.5				
	たけのこ	20						※	干瓢
	人 参	10						※	干椎茸
	グリーンピース	5	※						
	酢	8							
	さとう	2							0.1
	パルスweet	6							塩・醤油
吸い物	卵	10			0.2		※		
	わかめ	少々						※	
煮しめ	えのき茸	10						※	
	コーヤ	10			0.5				
	だいこん	30						※	
	えんどう	10						※	
	こんにやく	33						※	
	さとう	3							0.2
かきあ げ	しょうゆ	6							
	ごぼう	20						※	
	人参	10						※	
	切干大根	3						※	
	天ぷら粉	3	※						
ごまあえ	油	4					0.4		
	ほうれん草	50						※	
	ごま	1					※		
デザート	しょうゆ	1							
	低カロリー ゼリー	60							10kcal
計			2.2	—	1.3	—	0.5	0.6	0.3+

◎ 合計5.0単位 栄養量 熱量400kcal 蛋白質 18.8g 脂肪12.0g 糖質 56.9g

◎1200kcalの方の献立です。お寿司は砂糖や塩の使用量が多くなりますので注意してください

※ 気温が上昇してきました。食中毒に注意しましょう。

1 健康管理が大切

2 つけない…洗浄(手・材料・調理器具) ふやさない…時間(早く食べる)・冷蔵・冷凍
殺菌する…加熱(十分な加熱)・日光消毒・漂白剤の使用