

◆ 実習献立 ◆

主食・副食の別	常 食			全がゆ食		
	料 理 名	食 品 名	使用量(g)	料 理 名	食 品 名	使用量(g)
主 食	ごはん	精白米	85	全がゆ	精白米	70
主 菜	赤魚竜田揚げ	赤 魚	60	赤魚塩焼き	赤 魚	60
		清 酒	3		塩	0.3
汁物代わり	せんきゃべツ くし形シモン	しょうゆ	3	大根おろし	だいこん	60
		かたくり粉	5		しょうゆ	3
		植物油	7		シモン	10
		キャベツ	50	茶碗蒸し	鶏 卵	30
		シモン	10			
副 菜 I	かぼちゃ かぼちゃ含め煮	鶏 卵	30	かぼちゃ かぼちゃ含め煮	鶏 卵	30
		だし汁	100		だし汁	100
副 菜 II	お浸し	みりん	1	お浸し	みりん	1
		薄口しょうゆ	1		薄口しょうゆ	1
		塩	0.5		塩	0.5
		むきえび	10		むきえび	10
		ほだて貝柱(生)	15		ほだて貝柱(生)	15
		生しいだけ	10		糸みつば	1
		糸みつば	1			

◆ 栄養価計算表(常食) ◆

料 理 名	食 品 名	使 用 量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ごはん	精白米	85	303	5.2	0.8	4	0.7	0	0.07	0.02	0	0
	赤 魚	60	63	10.3	2.0	13	0.1	12	0.02	0.03	Tr	0.1
	清 酒	3	3	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0
	しょうゆ	3	2	0.2	0	1	0.1	0	Tr	0.01	0	0.4
	かたくり粉	5	17	0	0	1	Tr	0	0	0	0	0
せんきゃべツ くし形シモン	植物油	7	64	0	7.0	0	0	0	0	0	0	0
	キャベツ	50	12	0.7	0.1	22	0.2	4	0.02	0.02	21	0
	シモン	10	5	0.1	0.1	7	Tr	Tr	0.01	0.01	10	0
	鶏 卵	30	45	3.7	3.1	15	0.5	45	0.02	0.13	0	0.1
	だし汁	100										
茶碗蒸し	みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	薄口しょうゆ	1	1	0.1	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	0.2
	塩	0.5										0.5
	むきえび	10	10	2.2	Tr	3	Tr	1	Tr	Tr	Tr	0.1
	ほだて貝柱(生)	15	15	2.7	Tr	1	Tr	0	0	0.01	Tr	Tr
かぼちや含め煮	生しいだけ	10	2	0.3	Tr	Tr	Tr	0	0.01	0.02	1	0
	糸みつば	1	Tr	Tr	0	0	Tr	3	0	Tr	Tr	0
	かぼちや	60	55	1.1	0.2	9	0.3	198	0.04	0.05	26	0
	だし汁	60										
	砂糖	3	12	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0
お浸し	みりん	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	しょうゆ	4	3	0.3	0	1	0.1	0	Tr	0.01	0	0.6
	ほうれんそう (塩)	60	12	1.3	0.2	29	1.2	210	0.07	0.12	21	0
	だし汁	2										
	しょうゆ	2	1	0.2	0	1	Tr	0	Tr	Tr	0	0.3
合 計			632	28.4	13.5	107	3.2	473	0.26	0.43	78	2.3