

料理・バイキング レプリカ NO. 1

| 登録番号 | 題名 | 内容 | 貸出数 |
|-------|---------------------|---------------------------------|-----|
| 2-301 | 2500kcal バランス献立例 | 朝・昼・夕食、1日3食で2500kcalのバランス献立例です。 | 1 |



【朝食】
トースト いちごジャム ポテトサラダ
目玉焼き 牛乳 ヨーグルト オレン

【昼食】
ごはん 豚肉のしょうが炒め おろし和え
ひじきの煮物 りんご

【夕食】
ごはん 鮭のムニエル 煮物
あさりのすまし汁

| 登録番号 | 題名 | 内容 | 貸出数 |
|-------|----------------------------|---|-----|
| 4-301 | アスリート向け 3500kcal献立 例 | 日々トレーニングを必要とするスポーツ選手向けの食事モデルです。食事指導等でご活用ください。 | 1 |

【夕食】
ごはん さばの塩焼き 小松菜と厚揚げの煮物
たこ酢 根菜のみそ汁 フルーツヨーグルト

【補食】
野菜サンド 牛乳

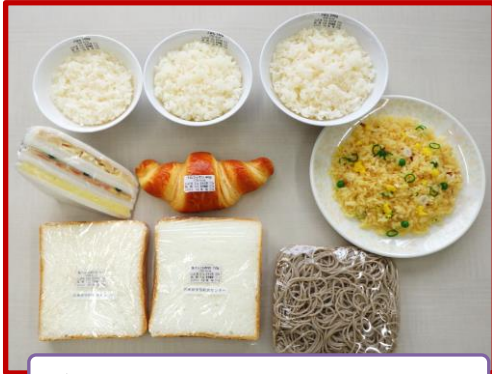


【朝食】
トースト (バター付) ハムエッグ
野菜サラダ グレープフルーツ 牛乳

料理・バイキング レプリカ NO. 2

| 番号 | 題名 | 内容 | 貸出数 |
|----------------------|----------------------|---|-----|
| 18-300 ※グループ貸し出し可 | 料理別指導用 レプリカ(磁石なし) | 料理を組み合わせ、栄養バランスの取れた献立の指導に活用ください。グループごとの貸し出しが可能です。 | 1 |

18-300 ① 主食



ごはん:100g・150g・200g
食パン:6枚切60g・5枚切72g
チャーハン クロワッサン ミックスサンド
そば(ゆで)

18-300 ② 主菜



刺身盛り合わせ いわしフライ さば塩焼き
フライ盛り合わせ 肉じゃが 酢豚
ウインナーソーセージ たまご

18-300 ③ 主菜素材



えびフライ(衣セパレート)
とんかつ(衣セパレート)
牛肉(脂身セパレート)
豚肉(脂身セパレート)

18-300 ④ 副菜



野菜炒め たこ酢 きんぴらごぼう ひじきと大豆の煮もの
ほうれん草白和え ほうれん草ごま和え
白菜漬け たくあん漬け

18-300 ⑤ サラダキット



サラダ盛り合わせ
ツナ缶 ハム ゆでたまご/2こ
レタス キャベツ にんじん きゅうり マヨネーズ

18-300 ⑥ 果物



みかん
りんご
バナナ
いちご
キーウイフルーツ
ブルーベリー
グレープフルーツ

18-300 ⑦ 菓子



まんじゅう
塩せんべい
あんぱん
クッキー
チョコレート
カステラ
ショートケーキ
ポテトチップス

料理・バイキング レプリカ NO. 4

| 登録番号 | 題名 | 内容 | 貸出数 |
|------------------|---------------|--|-----|
| 18-374 (15種類) | コンビニ 食品セット | コンビニエンスストアのお弁当やスナック、お惣菜などを選ぶ指導に役立つセットです。 | 2 |



11 小松菜のお浸し



| |
|---|
| トンカツ弁当 712 kcal たんぱく質 24.8g 炭水化物 86.7g 脂質 26.9g カリウム 45mg 鉄 1.9mg 食物繊維 2.3g 食塩 0.5g |
| 唐揚げ弁当 721 kcal たんぱく質 32.4g 炭水化物 84.5g 脂質 25.3g カリウム 44mg 鉄 1.2mg 食物繊維 1.8g 食塩 0.5g |
| 和風弁当 713 kcal たんぱく質 29.7g 炭水化物 106.2g 脂質 18.0g カリウム 126mg 鉄 2.1mg 食物繊維 2.8g 食塩 4.4g |



◎成分表示カード・スタンド収納ケース付

料理・バイキング レプリカ NO. 5

| 登録番号 | 題 名 | 内 容 | 貸出数 |
|--------|---------------------------|--|-----|
| 19-300 | 子供の朝食バイキング 学習モデル (50種) | 成長期の朝食指導に、見て、触って、楽しく学習できる教材です。主食、主菜、副菜、汁物、飲物・デザートを組み合わせて、栄養のバランスのとれた献立を考えることができます。 | 2 |



| 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 汁 物 |
|--|---|---|--|
| ごはん100g ごはん150g おにぎり100g ロールパン30g トースト60g コッペパン80g クリームパン130g ドーナツ50g いちごジャム10g バター10g ミックスサンド ピザトースト シリアル | 目玉焼き ソーセージソテー30g ハムソテー40g ゆで卵 卵焼き オムレツ 焼きさけ60g あじの干物 90g | 納豆40g 冷奴100g 野菜ソテー ハムソテー 金平ごぼう かぼちゃの含め煮 酢の物 しらすおろし お浸し ポテトサラダ レタス20g キャベツ30g きゅうり フロccoliリー トマト たくあん30g 梅干し12g 味付けのり | みそ汁 すまし汁 野菜スープ コーンスープ |
| | | | 飲 物 |
| | | | オレンジジュース200cc 普通牛乳200cc お茶120cc |
| | | | デザート |
| | | | ヨーグルト100g りんご60g みかん125g バナナ85g キウイフルーツ30g |

食器&トレイ・栄養計算一覧表・食に関する授業の進め方の活用例がついています。