




試 食 会

わかめ会

平成27年 7月22日

献立：焼魚・根菜サラダ・なすの田楽・揚げ出し豆腐・アイスクリーム

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						
焼 魚	魚(鮭)	60			1.0				
	きゅうり	20						*	塩 0.2 g
	しょうゆ	少々						*	
	トマト	25							
根菜 サラダ	ごぼう	20					*	濃口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 0.9g	
れんこん	20	*					*		
人参	10						*		
大根	20								
フロー	20								
しょうゆ	3								
ごま	少々						*		
レモン汁	少々								
なすの チーズ焼	なす	50						*	
	こしょう	少々						*	
	チーズ	10			0.5				
揚げだし 豆 腐	豆腐	50						*	
	小麦粉	4						*	
	油	5					0.5	*	
	生姜	少々						*	
	しょうゆ	少々						*	
冬瓜 田楽	冬瓜	50							淡口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 1.0g
	赤味噌	5							
	ラー油	少々						*	
デザート	カロリーコント ロールアイス	1個							0.5 単位
計			2.3	—	1.5	—	0.6	0.7	+α

◎ 合計 5.7単位 栄養量 熱量456kcal 蛋白質19.7g 脂肪13.8g 糖質53.9g (1,200kcal の献立)

※ 1,400kcalの方は ごはんの量を50g増やしてください。

※ 和食は塩分が重なります。香辛料や酸味を利用して、減塩に努めましょう。

※ 冷たくて甘いものは 糖分が多いです。注意しましょう。

※ 暑い時期です。水分をしっかり摂ってください。

※ 食欲不振にも注意！ 暑さに負けずに過ごしましょう。

