



試 食 会

わかめ会
平成30年 5月11日

献立: ヒレカツ・サラダ・ごまあえ・きのこ汁・変わりキッシュ・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
ごはん	ごはん	100	2						
ヒレカツ	ヒレ(豚)	60			1.0				こしょう
	小麦粉	5	0.2						
	パン粉	5	0.2						
	油	6					0.6		
	大根おろし	40							
	味ポン	少々							
	フロー	30						※	
サラダ	トマト	25						※	ソイル ドレッシング
	きゅうり	30						※	
ごまあえ	糸こんにゃく	40						※	
	ごま	少々					※		
	しょうゆ	1							
きのこ汁	ほんしめじ	10						※	※
	まいたけ	10						※	
	わかめ	0.2						※	
	中みそ	3							
	煮干し								
キッシュ 風	切干大根	10						※	
	塩	少々							
	コショウ	少々							
	たまご	10			0.2				
	生クリーム	10					0.5		
	チーズ	5			0.2				
豆乳 かん	豆乳	40			0.2				
	寒天クック								
	パルスイート								
	きなこ				※				
計			2.4	※	1.6	—	1.1	0.6	0.4

◎合計6.1単位 栄養量 熱量488kcal 蛋白質20.8g 脂肪18.5g 糖質53.2g

上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方はごはんの量を増やして(50g~100g)ください。

野菜を先に、ゆっくり食べましょう。

※ 健康寿命・幸せ寿命を延ばすには

- 1 日々のコントロールに注意する
- 2 血圧を上げないように努める
- 3 動脈硬化予防
- 4 運動を(筋肉を落とさない為にも)

