



# 試 食 会

わかめ会

平成30年 8月 4日

献立： 変わり飯 ・焼き魚 ・揚げ茄子 ・きゅうりもみ ・チーズ焼き ・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						
レトルト 食品の 試食	マイサイズ (100kcal)							*	
焼き魚	魚 塩	70 少々			1.0				
大根 の酢物	大根 ごま 酢・醤油	50 10 少々						*	
揚げ茄子 味噌 かけ	なす 油 みそ さとう	80 8 3 2					0.8	*	
きゅうり もみ	きゅうり 白す干し しょうゆ	50 3 少々			*			*	
切干 チーズ焼 き	切干大根 しめじ チーズ	20 20 10				0.5		*	塩・ こしょう
デザ ート	ソイジョイ 80kcal								1単位
計			2.0	—	1.5	—	0.9	0.7	+0.3

◎合計5.9単位 栄養量(熱量 472kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 16.9g 糖質 60.4g)

上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は主食の量を増やしてください。

オーエスワン(OS-1)1本(500mL)の  
ナトリウム含有量は575mg(食塩1.46g)

味噌汁:1杯  
(約150mL)      オーエスワン  
500mL      梅干し:中1個  
(梅肉約7g)

オーエスワン(OS-1)1本(500mL)の  
カリウム含有量は390mg

100%オレンジ  
ジュース:1杯  
(約180mL)      オーエスワン  
500mL      バナナ:1本  
(約100g)