



試 食 会

わかめ会

平成30年 9月 1日

献立： 雑穀めし ・ 幕の内風盛り合わせ ・ なめこ汁 ・ 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
雑穀飯	ごはん 雑穀	100	2						
焼 魚	魚(さけ) トマト	40 25			0.6			*	
煮 付	こんにゃく だいこん 煮干 しょうゆ	33 30 少々 3						* *	濃口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 0.9g
あえもの	ブロッコリー ごま しょうゆ	40 1 少々					*	*	
サラダ	海 藻 キューリ ムキエビ わさび・マヨネーズ	3 20 20 1-3			0.2			* * *	淡口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 1.0g
揚もの	な す 生しいたけ ピーマン 油 生姜・しょうゆ	40 10 10 5 3					0.5	* * *	
厚焼き たまご	たまご 塩 さとう 油	25 少々 1 少々			0.5				
なめこ汁	なめこ ワカメ 煮干 みそ	10 1 1 6						* *	みそ 0.15
変わり ヨーグルト	ヨーグルト 乾燥おから	80 10			(0.2)	0.6			無糖
計			2.0		1.3	0.6	0.5	0.8	0.2

◎合計5.5単位 栄養量 熱量 440kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 13.8g 糖質 53.7g
(1200kcalの献立)

※ 1,400kcal~1600kcal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。