

試 食 会

わかめ会

平成22年 9月11日

献立：焼魚・煮付・サラダ・揚もの・卵豆腐・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
ごはん	ごはん	100	2						
焼 魚	魚(さば)	40			1.0				塩 1g
	オクラ	30						*	
	トマト	25						*	
煮 付	こんにゃく	33						*	濃口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 0.9g
	れんこん	20						*	
	さつまあげ	20			0.3				
	煮干	少々							
	しょうゆ	3							
あえもの	ブロッコリー	40						*	
	ごま	1			*				
	味ポン	3							
サラダ	海 藻	3						*	淡口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 1.0g
	キューリ	20						*	
	ムキエビ	20			0.2				
	わさび・マヨネ	1-3					*		
揚もの	な す	40						*	
	生しいたけ	10						*	
	ピーマン	10						*	
	油	5					0.5		
	生姜・しょうゆ	3							
たまご豆腐	たまご	25			0.5				
	煮干	少々							
	しょうゆ	2							
なめこ汁	なめこ	10						*	みそ 0.15
	ワカメ	1						*	
	煮干	1							
	みそ	6							
フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト	80				0.6			無糖
	ブルーベリー	20		*					
計			2.0	0.2	2.0	0.6	0.5	0.6	0.15

◎合計 6.0単位 栄養量 熱量 480kcal 蛋白質 27.0g 脂肪 19.0g 糖質 51g (1,200kcal 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。