



試 食 会

わかめ会

平成24年 7月21日

献立: 枝豆ごはん・夏野菜のマリネ・ひじきの炒煮・スープ・辛子漬・低カロリーアイス

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
枝豆 ごはん	枝豆ムキミ	10			0.1				
	米・もち米 (ごはん)塩	100	2.0						
夏野菜 の マリネ	白身魚	50			0.5				
	小麦粉	4							
	えび	50	0.2		0.5			*	
	パプリカ	20						*	
	ピーマン	10						*	
	生しいたけ	10						*	
	かぼちゃ	20	*						
	ポン酢	10						*	
	大根	40					0.6		
	油(揚げ油)	6							
ひじき の炒煮	ひじき	4						*	
	にんじん	10						*	
	油揚げ	5			*				
	ねぎ	10						*	
なすの 辛子漬	なす	40						*	
	辛子・酢・パ	少々							
スープ	オクラ	25	*					*	
	ワカメ	少々						*	
	コンソメ	3							*
	カレー粉	1							*
	塩・コショウ	少々							
アイス クリー ム	カロリー コントロール アイス	55	*		*	*	*		40kcal
計			2.4	—	1.1	—	1.0	0.5	*+0.5

◎合計5.5単位 栄養量(熱量 440kcal 蛋白質 28.2g 脂肪22g 糖質 42.5g)
 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。(もち米・枝豆のムキミ 込みの量 を量ってください)

※ 熱中症予防は

- ① 部屋の温度が 28℃を超えないように ② 喉が渴いたと感じたら必ず水分補給
- ③ 喉が渴かなくてもこまめに水分補給
- ④ 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ⑤ 無理をせず、適度に休憩を
- ⑥ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを