



# 試 食 会

わかめ会

平成25年 9月14日

献立： 枝豆ごはん ・ 煮しめ ・ 揚げ茄子 ・ 吸い物 ・ 冷奴 ・ 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
枝豆 ごはん	枝豆ムキミ	10			0.1				
	米・もち米 (ごはん)塩	90 (100g)	2						
煮しめ	えび	1匹			0.5				
	がんも	20			0.5				
	生しいたけ	10						*	
	ごぼう	20						*	
	だいこん	40						*	
	えんどう	20						*	
	さとう・醤油	3・5							0.15
揚げ茄子	なす	80						*	
	油	8					0.8		
	生姜	3						*	
	しゅうゆ	2							
こんに ゃくの 炒煮	糸こんにゃく	50						*	
	にんじん	10						*	
	ピーマン	10						*	
	さとう・醤油	少々・3							+0.15
中華 冷奴	豆腐	70			0.5			*	
	ねぎ・ラー油	3・5					0.2		
吸い物	ワカメ	1						*	
	おくら	10						*	
	煮干し	0.3							
	しょうゆ	3							
デザ ート	梨 (1/4個)	50		0.2					
計			2.0	0.2	1.6	—	1.0	0.7	*+0.3

◎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)

◎果物のおいしい季節です。最近の果物は糖度も高く食べすぎに注意しましょう。  
 果物の糖分は果糖です。ビタミンや食物繊維も含まれていますので1日1単位  
 (80Kcal程度)が適量です

柿	中1個	みかん	中2個	りんご	半分
バナナ	中1本	ぶどう	10粒~15粒	梨	半分