



試 食 会

わかめ会

平成26年 8月13日

献立:赤飯・煮しめ・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
赤飯	米・もち米	90	2						
	小豆	10	※						
	塩	少々							
煮しめ	えび	1匹			0.5				
	コーヤ	15			0.5				
	こんにゃく	25						*	
	れんこん	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							
きゅうりもみ	きゅうり	50						*	
	白す干し	3			*				
	しょうゆ	少々							
きのこチーズ焼き	しめじ	20						*	
	まいたけ	20						*	
	チーズ	10			0.5				塩・こしょう
寒天の酢の物	寒天	50						*	
	ポン酢	10							
	ごま	少々					*		
デザート	スイカ(正味量)	165(100)		0.5					
計			2.0	0.5	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。(もち米のみの 赤飯は40gが1単位 80kcal です。)

◎夏の果物もおいしいです。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

1単位例

桃	大1個	スイカ皮込	330g	りんご	半分
バナナ	中1本	ぶどう	10粒~15粒	梨	半分