



試 食 会

わかめ会
平成28年 5月11日

献立： 五穀飯・焼魚・ごまあえ・豚汁・変わりキッシュ・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
五穀飯	五穀・小豆	少々							
	ごはん	100	2						
焼 魚	魚	70			1.0				
	塩	0.3							
ごまあえ	フロー	40						※	
	にんじん	10						※	
	ごま	1					※		
	しょうゆ	2							
さつま汁	豚肉	10							
	さといも	30	※						
	にんじん	10						※	
	だいこん	40						※	
	こんにゃく	30						※	
	ねぎ	10						※	
	中味噌	10							※
	白味噌	6							
キッシュ 風	ほうれん草	60						※	
	塩	少々							
	コショウ	少々							
	たまご	10			0.2				
	生クリーム	10					0.5		
	チーズ	10			0.5				
レモン ティ	レモン	10		※					
	紅茶								
Ca菓子	ポン煎餅								19kcal
計			2.0	※	1.7	—	0.5	0.7	0.5

◎合計5.4単位 栄養量 熱量432kcal 蛋白質21.9g 脂肪14.7g 糖質53.5g
上記は 1,200kcalの献立です。

1,400~1,600kcalの方はごはんの量を増やして(50g~100g)ください。
野菜を先に、食べましょう。

※ 健康寿命を延ばすには

- 1 日々のコントロールに注意する
- 2 血圧を上げないように努める
- 3 動脈硬化予防
- 4 運動を(筋肉を落とさない為にも)

