



# 試 食 会

わかめ会

令和 元年 8月10日

献立： ごはん・夏野菜のマリネ・煮つけ・スープ・心太風

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						
夏野菜 の マリネ	むきえび	50			0.5				
	なす	80						*	
	パプリカ	10						*	
	ピーマン	20						*	
	かぼちゃ	20						*	
	ポン酢	10							
	大根	40						*	
	油(揚げ油)	6					1.0		
煮付け	こんにゃく	50							
	煮干し	1							
	しょうゆ	3							
冬瓜の スープ	冬瓜	50						*	
	だいず	10			0.5			*	
	にんじん	10						*	
	生椎茸	10						*	
	春雨	3	*						
	コンソメ	少々							
	カレー粉	少々							
	塩・コショウ	少々							
黒蜜風	寒天ラカント								
心太風	寒天 味ぽん辛子								
計			2.0	—	1.0	—	1.0	0.7	*+0.5

◎合計5.2単位 栄養量(熱量 416kcal 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。(ごはん50gは 80kcal)

※ 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