



試 食 会

わかめ会

令和 元年 9月14日

献立：焼魚・煮付・サラダ・揚もの・厚焼卵・きのこ汁・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	米・餅米 枝豆ムキミ	100	2		*				
焼 魚	魚(さけ) トマト	40 25			0.6			*	
煮 付	こんにゃく にんじん だいこん 煮干 しょうゆ	33 20 少々 1 少々						* * *	濃口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 0.9g
あえもの	ブロッコリー ごま しょうゆ	40 1 少々					*	*	
サラダ	海 藻 キューリ ムキエビ わさび・マヨネーズ	3 20 20 1-3			0.2			* * *	淡口しょうゆ 小さじ1杯 6gは塩分 1.0g
揚もの	な す ピーマン 油 生姜・しょうゆ	40 10 5 3					0.5	* *	
厚焼き たまご	たまご 塩 さとう 油	25 少々 1 少々			0.5				
きのこ汁	しめじ・舞茸 ワカメ 煮干 みそ	20 1 1 6						* *	みそ 0.15
フルー ツ ヨーグル ト	ヨーグルト いちじく	80 40				0.6			無糖
	計		2.0	0.2	1.3	0.6	0.6	0.7	0.15

◎合計5.5単位 栄養量 熱量 444kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 15.0g 糖質 58.6g
(1200kcalの献立)

※ 1,400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g増やしてください。

※ 和食は塩分が重なります。香辛料や酸味を利用して、減塩に努めましょう。