

第2回食事勉強会

平成21年9月13日(日)11:30~14:00

Sun-mi高松 伊勢崎町店

神奈川県糖尿病協会

本日のお料理

一、口変わり

もずく酢、海老芝煮、玉子焼

茄子煮浸し、ハモ板、若鶏洋菜巻

一、青菜の辛し和え又は煮浸し

一、お刺身

鮪赤身、紋甲いか、つま、紫素の葉

一、焼き物

かます塩焼、酢蓮根、みょうが子

焼まいたけ

一、焼き物

南瓜、冬瓜、、こんにやく、ブロッコリー

一、茶碗蒸し

一、味噌汁

一、ご飯

一、香の物

胡瓜ぬかづけ、大根ぬかづけ

一、フルーツ

オレンジ



お刺身



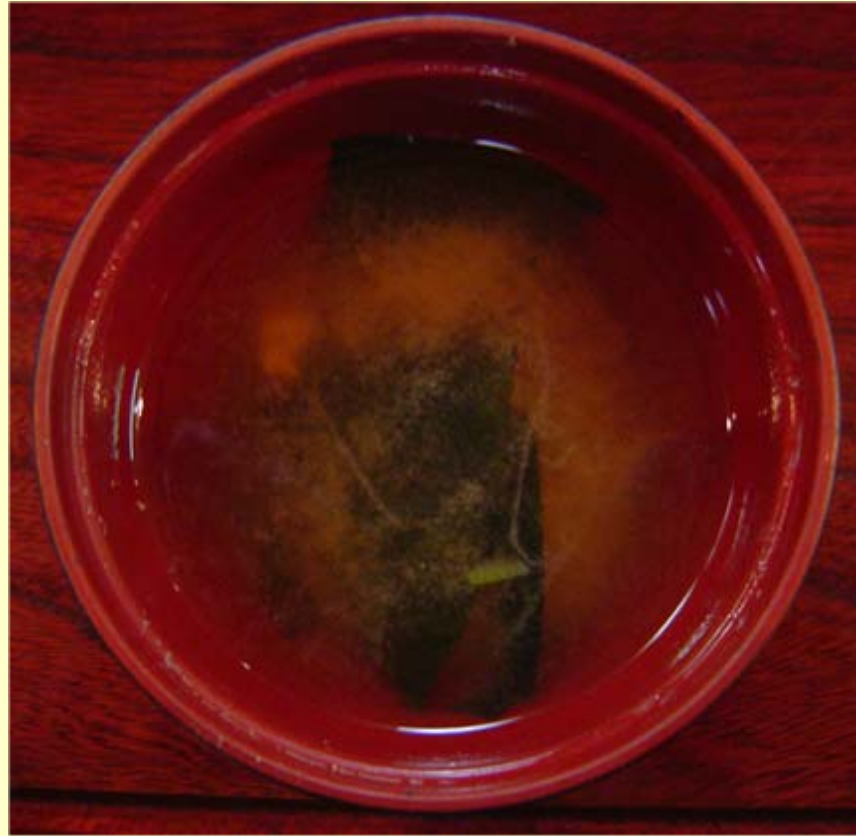
| 献立名 | 食品名 | 数量g | 表1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 調味料 |
|-----|-------|-------|----|---|-----|---|---|---|-----|
| 刺身 | 赤身まぐろ | 30 | | | 0.5 | | | | |
| | 紋甲いか | 30 | | | 0.3 | | | | |
| | わさび | 少々 | | | | | | | |
| | つま | 9 | | | | | | ☆ | |
| | 紫素の葉 | 1枚0.5 | | | | | | | |

茶碗蒸し



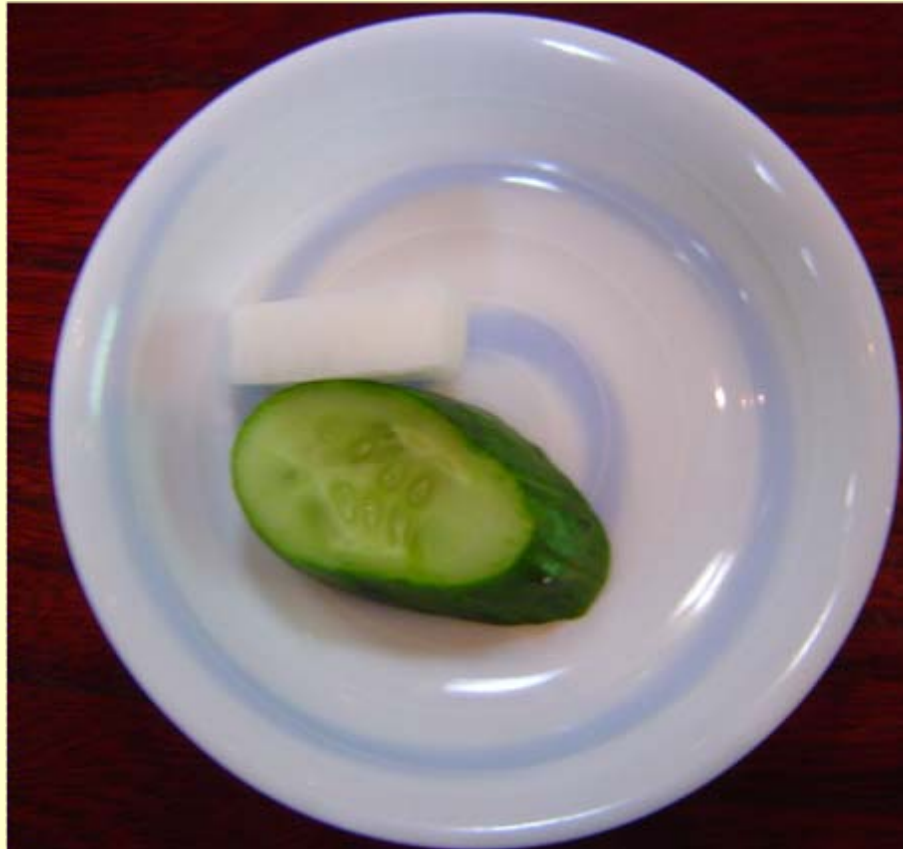
| 献立名 | 食品名 | 数量g | 表1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 調味料 |
|------|-------|-------|------|---|-----|---|---|---|-----|
| 茶碗蒸し | 卵 | 15 | | | 0.3 | | | | |
| | 出し汁 | 45 | | | | | | | |
| | 生しいたけ | 4 | | | | | | ☆ | |
| | 銀杏 | 1ヶ2.5 | 0.05 | | | | | | |
| | 柚子 | 0.5 | | | | | | ☆ | |
| | えのき | 3 | | | | | | ☆ | |

味噌汁



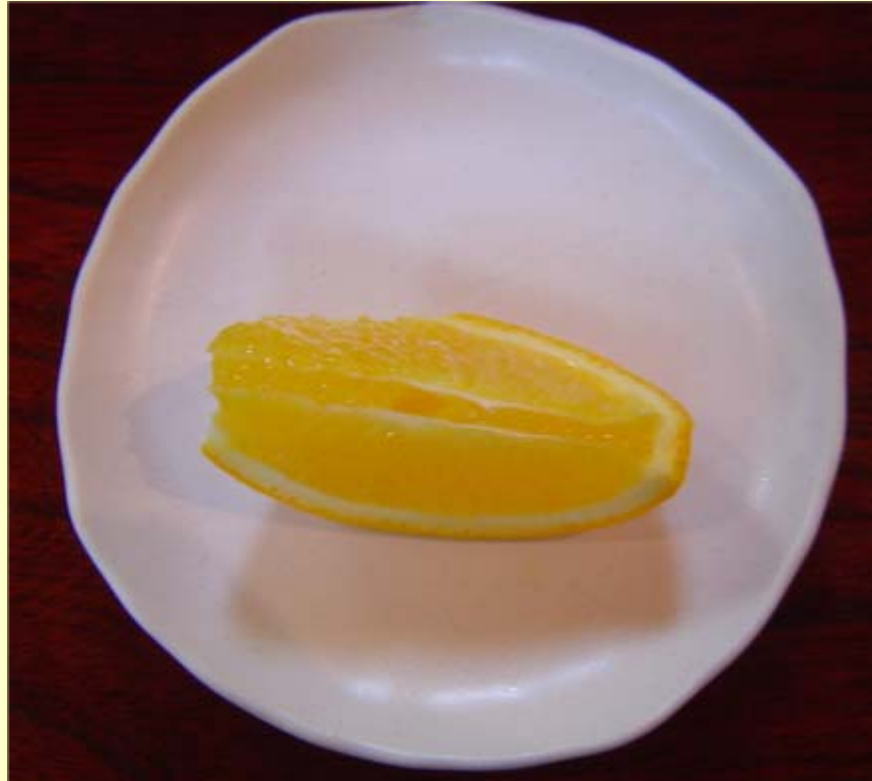
| 献立名 | 食品名 | 数量g | 表1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 調味料 |
|-----|------|-----|----|---|------|---|---|---|------|
| 味噌汁 | みそ | 9 | | | | | | | 0.22 |
| | 絹豆腐 | 4 | | | 0.03 | | | | |
| | 生わかめ | 3 | | | | | | ☆ | |
| | 長ねぎ | 1 | | | | | | | |

香の物



| | 献立名 | 食品名 | 数量g | 表1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 調味料 |
|-----|--------|-----|-----|----|---|---|---|---|---|-----|
| 香の物 | 胡瓜ぬかずけ | 胡瓜 | 10 | | | | | | ☆ | |
| | 大根ぬかずけ | 大根 | 7 | | | | | | ☆ | |

デザート



| 献立名 | 食品名 | 数量g | 表1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 調味料 |
|--------------|------|-----|----|-----|---|---|---|---|-----|
| デザート フルーツ | オレンジ | 30 | | 0.2 | | | | | |

栄養量

男性(ご飯150g) : $3 \times 80 + 253 = 493\text{Kcal}$

女性(ご飯100g) : $2 \times 80 + 253 = 413\text{Kcal}$