

指導医会、理事会合同会議

平成23年1月23日(日)

場所：サンミ高松（伊勢佐木町）

会食時献立

I 口取り

- 1) モズク 20g 食酢、だし汁
- 2) 海老 8g
- 3) 卵焼き 卵25g、だし汁、みりん

58Kcal

II 茄子煮浸しとハモ板

- 1) 茄子 15g、だし汁 ハモ 卵白 1g
- 2) 若鶏洋菜まき、若鶏 15g 洋野菜 5g 人参 3g だし汁

40kcal

III 刺身

赤身マグロ30g、紋甲イカ 30g、わさび、つま 9g しその葉 1g(2枚)

72kcal

IV 焼き物

かます 30g、れんこん 15g だし汁、食酢 茗荷の子 2g 焼き舞茸 3g
小松菜 40g

44kcal

VI 煮物

南瓜 12g、冬瓜 12g こんにゃく 15g、ブロッコリー40g、絹さや 2g
梅麩 2g みりん、だし汁

36kcal

VII 茶碗蒸し

玉子 15g、出し汁 45cc、生椎茸 4g、銀杏 2g、柚子 2g えのき3g

44kcal

VIII 味噌汁

若布 3g 絹ごし豆腐 4g 長ネギ 1g みそ5g, 出し汁 75cc

8Kcal

X 香の物 (ぬかずけ)

キュウリ 10g

大根 7g

11 デザート

オレンジ 30g,

16kcal

12 ご飯 150g

240Kcal

Total 500Kcal