

10月28日(日)

つかさ会秋の講演会を開催しました。

食事とおして学ぶ食事療法として、575kcalのお弁当を管理栄養士の解説を受けながら味わいました。

特別講演では、塚岳伸先生に今日から実践できる運動療法について、熱量のある熱い講演をしていただきました。



つかさ会 10/28(日) 昼食弁当							
メニュー	材料	分量(g)	表1	表2	表3	表5	表6
餅照り焼き	きくら	20			0.5	*	*
蓮根甘酢	れんこん	5	*				*
胡麻豆腐	胡麻豆腐	20	0.1			0.2	*
金時豆甘煮	金時豆(茹)	15	0.3				*
梅豆汁	干梅豆	1					*
高野豆腐	高野豆腐(乾)	2			0.1		*
牛蒡きんぴら	ごぼう	10					*
筑前炒煮	こんにゃく	15				*	*
小籠	かぶ	10					*
インカのめざめ湯煮	じゃがいも	20	0.3				*
若狭菜わか漬け	鶏肉(皮なし)	25			0.3		*
寒瓜豆腐	かぼちゃ	10	0.1				*
生麩	生麩	2	*				*
青身	モロッコいんげん	5					*
牛肉と菜の花の煮物	牛肉	5			0.2		*
	余こんにゃく	15					*
豆和え	豆腐	20			0.2		*
	芽ひき(茹)	2					*
ほうれん草お浸し	ほうれん草	10					*
出汁焼き玉子	卵	40			0.8		*
	出汁	20					*
計	293kcal						
まいたけ御飯	御飯	150	3				*
	舞茸	15					*
新餅巻	餅巻	5	0.1				*
丸十しちよう	さつまいも	1	*				*
紫芋紅葉	さつまいも	1	*				*
計	282kcal						
赤カブ漬	赤カブ漬	10					*
計	15kcal						*
翠生煎	焼	75		0.2			
計	18kcal						
合計	7.2単位 (576kcal)		3.9単位	0.2単位	2.1単位	0.3単位	0.2単位
	(炭水化物 82.1g)						

お弁当の栄養組成です。