

3月 肝疾患献立 ~NASH食~

献立名	食品名	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
たけのこごはん	精白米	50	179	3.1	0.5	38.8	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-
	たけのこ	25	7	0.9	0.1	1.1	-	130	4	3	0.1	-	0.7	-
	だし汁	10	-	-	-	-	3	6	-	-	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	しらす干し	2	4	0.8	0.1	-	52	10	10	3	-	8	-	0.1
ローストポーク	豚ヒレ肉	80	104	17.8	3.0	0.2	45	344	2	22	0.7	47	-	0.1
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
香味ソース	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	5	4	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	根深ねぎ	20	7	0.3	-	1.7	-	40	7	3	0.1	-	0.5	-
	にんにく	1	1	0.1	-	0.3	-	5	-	-	-	-	0.1	-
	しょうが	1	-	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	酢	3	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	酒	3	3	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ごま油	0.5	5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	リーフレタス	20	3	0.3	-	0.7	1	98	12	3	0.2	-	0.4	-
	赤タマネギ	10	4	0.1	-	0.9	-	15	2	1	-	-	0.2	-
	ミニトマト	30	9	0.3	-	2.2	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-
	ヤングコーン	20	6	0.5	-	1.2	-	46	4	5	0.1	-	0.5	-
三つ葉の煮浸し	三つ葉	30	4	0.3	-	0.9	1	150	14	6	0.3	-	0.7	-
	まいたけ	30	5	0.6	0.2	1.3	-	69	-	3	0.1	-	1.1	-
	ごぼう	20	13	0.4	-	3.1	4	64	9	11	0.1	-	1.1	-
	だし汁	20	-	0.1	-	0.1	7	13	1	1	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	3	-	-	-	-	189	-	-	-	-	-	-	0.5
	酒	3	3	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
えびしんじょうのすまし汁	ブラックタイガー	20	16	3.7	0.1	0.1	30	46	13	7	-	30	-	0.1
	酒	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	はんぺん	10	9	1.0	0.1	1.1	59	16	2	1	0.1	2	-	0.2
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	れんこん	15	10	0.3	-	2.3	4	66	3	2	0.1	-	0.3	-
	ぎんなん	5	9	0.2	0.1	1.7	-	36	-	2	0.1	-	0.1	-
	わかめ	5	1	0.1	-	0.3	31	37	5	6	-	-	0.2	0.1
	だし汁	120	2	0.4	-	0.4	41	76	4	5	-	-	-	0.1
	薄口しょうゆ	3	-	-	-	-	189	-	-	-	-	-	-	0.5
	酒	3	3	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
果物	きんかん	100	71	0.5	0.7	17.5	2	180	80	19	0.3	-	4.6	-
合計			490	31.8	5.4	77.6	1191	1585	179	119	2.8	87	11.2	2.9