

12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)	
アスパラご飯	精白米	55	197	3.4	0.5	42.7	1	49	3	13	0.4	-	0.3	-	
	アスパラガス	30	7	0.8	0.1	1.2	1	81	6	3	0.2	-	0.5	-	
	干し貝柱	3	10	2.0	-	0.2	75	24	1	4	-	5	-	0.2	
	酒	3	3	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	黒こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
棒棒鶏 旨辛みそだれ	鶏むね肉	70	81	16.3	1.3	0.1	32	259	3	20	0.2	50	-	0.1	
	酒	3	3	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	トマト	50	10	0.4	0.1	2.4	2	105	4	5	0.1	-	0.5	-	
	黄パプリカ	10	3	0.1	-	0.7	-	20	1	1	-	-	0.1	-	
	長ねぎ	3	1	-	-	0.2	-	6	1	-	-	-	0.1	-	
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	おろしにんにく	1	2	-	-	0.4	18	4	-	-	-	-	-	-	
	おろししょうが	1	-	-	-	0.1	6	1	-	-	-	-	-	-	
	長ねぎ	10	3	0.1	-	0.8	-	20	4	1	-	-	0.3	-	
	赤味噌	4	7	0.5	0.2	0.8	204	18	5	3	0.2	-	0.2	0.5	
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	酒	7	7	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	
	濃口醤油	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3	
	豆板醤	0.5	-	-	-	-	35	1	-	-	-	-	-	0.1	
きくらげの中華風サラダ	乾燥きくらげ	3	5	0.2	0.1	2.1	2	30	9	6	1.1	-	1.7	-	
	きゅうり	30	4	0.3	-	0.9	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-	
	ツナ水煮缶	20	14	3.2	0.1	-	42	46	1	5	0.1	7	-	0.1	
	濃口醤油	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3	
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	酢	4	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	いりごま	2	12	0.4	1.1	0.4	-	8	24	7	0.2	-	0.3	-	
	卵	10	15	1.2	1.0	-	14	13	5	1	0.2	42	-	-	
たけのこの酸辣湯	長ねぎ	10	3	0.1	-	0.8	-	20	4	1	-	-	0.3	-	
	たけのこ	10	3	0.4	-	0.6	-	47	2	1	-	-	0.3	-	
	生しいたけ	10	2	0.3	-	0.6	-	28	-	2	-	-	0.4	-	
	もやし	10	2	0.2	-	0.3	1	7	2	1	-	-	0.1	-	
	中華だし	150	5	1.2	-	-	30	135	5	8	-	-	-	0.2	
	薄口醤油	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3	
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	酢	3	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	片栗粉	2	7	-	-	1.6	-	1	-	-	-	-	-	-	
	ラー油	0.5	5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	グレープフルーツ	ホワイトグレープフルーツ	30	11	0.3	-	2.9	-	42	5	3	-	-	0.2	-
		ピンクグレープフルーツ	30	11	0.3	-	2.9	-	42	5	3	-	-	0.2	-
合計			482	32.4	7.3	69.8	1022	1214	158	103	3.8	104	6.7	2.7	