

1月 NASH 献立表

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)	レステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
中華ちまき	精白米	60	215	3.7	0.5	46.6	1	53	3	14	0.5	-	0.3	-
	豚もも(脂身なし)	20	30	4.3	1.2	-	10	72	1	5	0.1	13	-	-
	干し貝柱	2	6	1.3	-	0.1	50	16	1	2	-	3	-	0.1
	干しシイタケ	1.5	3	0.3	0.1	1.0	-	32	-	2	-	-	0.6	-
	水煮たけのこ	20	6	0.7	-	1.1	-	94	3	2	-	-	0.7	-
	人参	10	4	-	-	0.9	3	27	3	1	-	-	0.2	-
	こんにゃく	20	1	-	-	-	2	7	9	-	0.1	-	0.4	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	しょうが	2	1	-	-	-	-	5	-	1	-	-	-	-
	濃口醤油	4					228							0.6
	料理酒	4	4	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	中華だしの素	0.5	1	0.1	-	0.2	95	5	-	-	-	-	-	0.2
	むき栗	10	16	0.3	0.1	3.7	-	42	2	4	0.1	-	0.4	-
焼き春巻き	春巻きの皮	12	35	1.1	0.2	6.8	-	8	2	2	0.1	-	0.3	-
	むきエビ	20	16	3.7	0.1	0.1	30	46	13	7	-	30	-	0.1
	酒	3	3	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.3					117							0.3
	れんこん	30	20	0.6	-	4.7	7	132	6	5	0.2	-	0.6	-
	片栗粉	0.5	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	大葉	1	-	-	-	0.1	-	5	2	1	-	-	0.1	-
	油	0.5	5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	サラダ菜	5	1	0.1	-	0.1	-	21	3	1	0.1	-	0.1	-
	レモン	10	5	0.1	0.1	1.3	-	13	7	1	-	-	0.5	-
	茄子	60	13	0.7	0.1	3.1	-	132	11	10	0.2	1	1.3	-
凉拌茄子	ザーサイ	3	1	0.1	-	0.1	162	20	4	1	-	-	0.1	0.4
	ごま油	1.5	14	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口醤油	2					114							0.3
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
卵とトマトの中華スープ	いりごま	1	6	0.2	0.5	0.2	-	4	12	4	0.1	-	0.1	-
	卵	10	15	1.2	1.0	-	14	13	5	1	0.2	42	-	-
	トマト	15	3	0.1	-	0.7	-	32	1	1	-	-	0.2	-
	カットわかめ	0.5	1	0.1	-	0.2	48	2	4	2	-	-	0.2	0.1
	葉ネギ	1	-	-	-	0.1	-	3	1	-	-	-	-	-
	中華スープ	150	5	1.2	-	-	30	135	5	8	-	-	-	0.2
	塩	0.5					195							0.5
	黒コショウ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	片栗粉	1.5	5	-	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	アガー	2.5	2	-	-	0.8	2	-	1	-	0.1	-	0.8	-
九龍球	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	75												
	桂花陳酒	4	5	0.1	-	0.2	1	2	1	1	-	-	-	-
	ブルーベリー	5	2	-	-	0.6	-	4	-	-	-	-	0.2	-
	黄桃	5	4	-	-	1.0	-	4	-	-	-	-	0.1	-
	キウイフルーツ	10	5	0.1	-	1.4	-	29	3	1	-	-	0.3	-
	サイダー	20	8	-	-	2.0	1	-	-	-	-	-	-	-
	合計		495	19.8	7.8	82.5	1109	956	103	75	1.7	89	7.4	2.8