

3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)	レスチロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
押し寿司	精白米	65	233	4.0	0.6	50.4	1	58	3	15	0.5	-	0.3	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5
	酢	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	干しいたけ	2	4	0.4	0.1	1.3	-	42	-	2	-	-	0.8	-
	かんぴょう	1	3	0.1	-	0.7	-	18	3	1	-	-	0.3	-
	人参	5	2	-	-	0.4	2	14	1	-	-	-	0.1	-
	ごぼう	15	10	0.3	-	2.3	3	48	7	8	0.1	-	0.9	-
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口醤油	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	卵	15	23	1.8	1.5	-	21	20	8	2	0.3	63	-	-
	砂糖	0.3	1	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	油	0.5	5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
グリーンピース	3	3	0.2	-	0.6	-	10	1	1	0.1	-	-	-	
鮭ときのこの包み焼き	鮭	70	97	15.8	3.2	0.1	40	266	7	22	0.3	36	-	0.1
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	豆苗	20	5	0.8	0.1	-	1	70	7	4	0.2	-	0.8	-
	もやし	20	3	0.4	-	0.5	1	14	3	2	0.1	-	0.3	-
	えのき	15	3	0.4	-	1.1	-	51	-	2	0.2	-	0.6	-
	エリンギ	15	3	0.4	0.1	0.9	-	51	-	2	-	-	0.5	-
	しめじ	15	3	0.4	0.1	0.7	-	56	-	2	0.1	-	0.5	-
	まいたけ	15	2	0.3	0.1	0.7	-	35	-	2	-	-	0.5	-
	白ワイン	5	4	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	濃口醤油	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	バター	3	22	-	2.4	-	23	1	-	-	-	6	-	0.1
	こねぎ	1	-	-	-	0.1	-	3	1	-	-	-	-	-
菜の花のからし和え	菜の花	60	21	2.5	0.2	3.6	7	246	58	17	0.5	-	2.2	-
	濃口醤油	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	かつお・昆布だし	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
	練りからし	0.5	2	-	0.1	0.2	15	1	-	-	-	-	-	-
若竹汁	たけのこ	20	5	0.7	-	0.9	-	104	3	3	0.1	-	0.6	-
	乾燥わかめ	1	1	0.1	-	0.4	66	52	8	11	-	-	0.3	0.2
	かつお・昆布だし	130	3	0.4	-	0.4	44	82	4	5	-	-	-	0.1
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄口醤油	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
いちご	いちご	70	24	0.6	0.1	6.0	-	119	12	9	0.2	-	1.0	-
合計			498	29.7	9.1	74.8	1179	1365	126	110	2.7	105	9.7	2.9