

6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)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
野菜たっぷりジャーチャー麺	中華めん	140	209	6.9	0.8	40.9	98	84	28	10	0.4	-	1.8	0.3
	豚もも(脂身なし)	40	80	11.6	3.2	0.1	11	80	2	10	0.4	36	-	-
	干しシイタケ	3	5	0.6	0.1	1.9	-	63	-	3	0.1	-	1.2	-
	茹でたけのこ	20	6	0.7	-	1.1	-	94	3	2	0.1	-	0.7	-
	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	-	-	-	-	-	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	中華だし	20	1	0.2	-	-	4	18	1	1	-	-	-	-
	トウバンジャン	3	2	0.1	0.1	0.2	210	6	1	1	0.1	-	0.1	0.5
	テンメンジャン	5	13	0.4	0.4	1.9	145	18	2	3	0.1	-	0.2	0.4
	こいくちしょうゆ	3					171							0.4
	砂糖	2.5	10	-	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	片栗粉	1	3	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-
きのここと豆苗の卵炒め	根深ねぎ	3	1	-	-	0.2	-	6	1	-	-	-	0.1	-
	きゅうり	20	3	0.2	-	0.6	-	40	5	3	0.1	-	0.2	-
	しめじ	20	3	0.5	0.1	1.0	-	74	-	2	0.1	-	0.6	-
	まいたけ	20	3	0.4	0.1	0.9	-	46	-	2	-	-	0.7	-
	豆苗	20	5	0.8	0.1	0.6	-	26	1	3	0.2	-	0.4	-
	卵	30	45	3.7	3.1	0.1	42	39	15	3	0.5	126	-	0.1
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3					171							0.4	
アスパラガスとパプリカのピクルス	アスパラガス	40	9	1.0	0.1	1.6	1	108	8	4	0.3	-	0.7	-
	黄パプリカ	20	5	0.2	-	1.3	-	40	2	2	0.1	-	0.3	-
	ミニトマト	30	9	0.3	-	2.2	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-
	酢	6	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.3					117							0.3
合計			466	27.8	12.1	62.0	971	877	80	55	2.5	162	8.0	2.5