

8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)
十六穀ご飯	精白米	60	215	3.7	0.5	46.6	1	53	3	14	0.5	-	0.3	-
	十六穀米	10	20	1.1	0.6	2.7	-	46	8	8	0.2	-	0.6	-
鮭の黒酢焼き	鮭	70	93	15.6	2.9	0.1	46	245	10	20	0.4	41	-	0.1
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	黒酢	2	1	-	-	0.2	-	1	-	-	-	-	-	-
	みりん	2	5	-	-	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	2	2	0.2	-	0.2	114	8	1	1	-	-	-	0.3
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	0.1	-
	ズッキーニ	30	4	0.4	-	0.8	-	96	7	8	0.2	-	0.4	-
長いもの のり塩バター	長いも	60	39	1.3	0.2	8.3	2	258	10	10	0.2	-	0.6	-
	バター	1.5	11	-	1.2	-	11	-	-	-	-	3	-	-
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	青のり	0.1	-	-	-	-	3	3	1	1	0.1	-	-	-
吉野汁	大根	10	3	0.2	-	0.5	5	40	26	2	0.3	-	0.4	-
	ごぼう	10	7	0.2	-	1.5	2	32	5	5	0.1	-	0.6	-
	人参	5	2	-	-	0.4	2	14	1	-	-	-	0.1	-
	板こんにゃく	10	1	-	-	0.2	1	3	4	-	-	-	0.2	-
	木綿豆腐	15	12	1.1	0.7	0.2	1	17	14	9	0.2	-	0.2	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつお・昆布だし	130	3	0.4	-	0.4	44	82	4	5	-	-	-	0.1
	濃口しょうゆ	3	2	0.2	-	0.2	171	12	1	2	0.1	-	-	0.4
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	片栗粉	5	17	-	-	4.1	-	2	1	-	-	-	-	-
	こねぎ	1	-	-	-	0.1	-	3	1	-	-	-	-	-
寒天の葛切り風	粉寒天	1	2	-	-	0.8	2	-	1	-	0.1	-	0.8	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	黒砂糖	8	21	0.1	-	5.4	2	66	14	2	0.3	-	-	-
	水	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	きな粉	1	5	0.4	0.3	0.3	-	20	2	3	0.1	-	0.2	-
	食塩	0.1	-	-	0.0	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1
合計			488	24.9	7.4	77.6	640	1002	113	89	2.6	44	4.4	1.6