

10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)
炊き込みご飯	精白米	50	179	3.1	0.5	38.8	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-
	しらたき	20	1	-	-	0.6	2	2	15	1	0.1	-	0.6	-
	油揚げ	5	21	1.2	1.7	-	-	4	16	8	0.2	-	0.1	-
	生しいたけ	20	4	0.6	0.1	1.1	-	56	-	3	0.1	-	0.8	-
	まいたけ	20	3	0.4	0.1	0.9	-	46	-	2	-	-	0.7	-
	にんじん	10	4	0.1	-	0.9	3	27	3	1	-	-	0.2	-
	濃口しょうゆ	5	4	0.4	-	0.4	285	20	1	3	0.1	-	-	0.7
	酒	5	5	-	-	0.3	1	-	-	-	-	-	-	-
	甘ぐり	10	22	0.5	0.1	4.9	-	56	3	7	0.2	-	0.9	-
れんこんつくね	豚ももひき肉(脂身なし)	60	89	12.9	3.6	0.1	29	216	2	15	0.4	40	-	0.1
	根深ねぎ	30	10	0.4	-	2.5	-	60	11	4	0.1	1	0.8	-
	れんこん	30	20	0.6	-	4.7	7	132	6	5	0.2	-	0.6	-
	しょうが	2	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
	卵	5	8	0.6	0.5	-	7	7	3	1	0.1	21	-	-
	片栗粉	1	3	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-
	油	1	9	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	しそ	2	1	0.1	-	0.2	-	10	5	1	-	-	0.1	-
	濃口しょうゆ	3	2	0.2	-	0.2	171	12	1	2	0.1	-	-	0.4
	酒	3	3	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	大根	30	5	0.1	-	1.2	5	69	7	3	0.1	-	0.4	-
	すだち	10	2	0.1	-	0.7	-	14	2	2	-	-	-	-
	冬瓜とえびの薄くす煮	冬瓜	80	13	0.4	0.1	3	1	160	15	6	0.2	-	1
えび		20	16	3.7	0.1	0.1	30	46	13	7	-	30	-	0.1
酒		1	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
だし汁		30	1	0.1	-	0.1	10	19	1	1	-	-	-	-
濃口しょうゆ		3	2	0.2	-	0.2	171	12	1	2	0.1	-	-	0.4
みりん		3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
片栗粉		1	3	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-
パプリカの焼き浸し	さやいんげん	10	2	0.2	-	0.5	-	26	5	2	0.1	-	0.2	-
	赤パプリカ	20	6	0.2	-	1.4	-	42	1	2	0.1	-	0.3	-
	黄パプリカ	20	5	0.2	-	1.3	-	40	2	2	0.1	-	0.3	-
	ズッキーニ	20	3	0.3	-	0.6	-	64	5	5	0.1	-	0.3	-
	だし汁	20	0	0.1	-	0.1	7	13	1	1	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	2	2	0.2	-	0.2	114	8	1	1	-	-	-	0.3
	かつお節	1	4	0.8	-	-	1	9	-	1	0.1	2	-	-
オレンジ	60	28	0.5	0.1	7.1	1	108	14	5	0.1	-	0.6	-	
合計			489	27.9	7.7	75.2	846	1327	134	104	2.6	93	8.1	2