

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)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
キンパ風巻きずし	精白米	50	171	3.1	0.4	38.8	1	44	3	12	0.4	-	0.2	-	
	焼きのり	1	3	0.4	-	0.4	5	24	3	3	0.1	-	0.4	-	
	牛もも肉	30	51	6.2	3.0	0.1	15	102	1	7	0.4	20	-	-	
	ごま油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	酒	0.8	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	2	2	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	-	0.3
	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	しょうが	0.5	-	-	-	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-
	たくあん	10	4	0.1	-	1.1	130	6	2	1	-	-	-	0.2	0.3
	ほうれん草	15	3	0.3	0.1	0.5	2	104	7	10	0.3	-	-	0.4	-
	顆粒だし	0.2	-	-	-	0.1	38	2	-	-	-	-	-	-	0.1
	ごま油	0.3	3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	人参	15	5	0.1	-	1.3	5	41	4	1	-	-	-	0.4	-
	顆粒だし	0.2	-	-	-	0.1	38	2	-	-	-	-	-	-	0.1
ごま油	0.3	3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
いりごま	1	6	0.2	0.5	0.2	-	4	12	4	0.1	-	-	0.1	-	
甘鯛のさらさ蒸し	甘鯛	70	71	13.2	2.5	-	51	252	41	20	0.2	36	-	0.1	
	塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	酒	3	3	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	白ねぎ	20	7	0.3	-	1.7	-	40	7	3	0.1	-	-	0.5	-
	人参	10	3	0.1	-	0.9	3	27	3	1	-	-	-	0.2	-
	生しいたけ	15	4	0.5	-	1.0	-	44	-	2	0.1	-	-	0.7	-
	三つ葉	3	-	-	-	0.1	-	15	1	1	-	-	-	0.1	-
	だし汁	10	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	3	2	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	-	0.4
みりん	4	8	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ゆかり和え	ささみ	20	20	4.8	0.2	-	8	82	1	6	0.1	13	-	-	
	酒	1	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	きゅうり	30	4	0.3	-	0.9	-	60	8	5	0.1	-	-	0.3	-
	もやし	20	3	0.4	-	0.6	2	13	3	2	0.1	-	-	0.3	-
	ごま油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゆかり	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
呉汁	大豆(水煮)	20	25	2.6	1.3	1.5	42	50	20	11	0.4	-	-	1.4	0.1
	ごぼう	10	6	0.2	-	1.5	2	32	5	5	0.1	-	-	0.6	-
	人参	5	2	-	-	0.4	2	14	1	-	-	-	-	0.1	-
	里芋	15	8	0.2	-	2.0	-	96	2	3	0.1	-	-	0.3	-
	干しいたけ	0.5	1	0.1	-	0.3	-	11	-	1	-	-	-	0.2	-
	米みそ	6	11	0.8	0.4	1.3	294	23	6	5	0.2	-	-	0.3	0.7
	だし汁	130	3	0.4	-	0.4	44	82	4	5	-	-	-	-	0.1
	葉ねぎ	1	-	-	-	0.1	-	3	1	-	-	-	-	-	-
ゆずゼリー	ゆず果汁	5	2	-	-	0.4	-	11	1	1	-	-	-	-	-
	はちみつ	10	33	-	-	8.2	-	7	-	-	-	-	-	-	-
	水	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	0.5	2	0.4	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			480	34.6	10.0	65.7	1052	1190	135	108	2.6	70	6.8	2.9	