

06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)
南関あげの黒米いなり	精白米	50	171	2.7	0.4	39.1	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-
	黒米	10	34	-	-	6.6	-	27	2	11	0.1	-	0.6	-
	酢	4	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5
	柴漬け	5	1	-	-	0.1	80	3	2	1	0.1	-	0.2	0.2
	南関あげ	15	25	1.8	1.9	0.2	-	2	21	9	0.2	-	0.1	-
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	砂糖	2	8	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	三つ葉	3	-	-	-	-	-	15	1	1	-	-	0.1	-
ヘルシー太平燕	豚もも肉(脂身なし)	20	28	3.6	1.1	0.9	10	72	1	5	0.1	13	-	-
	バナマイエビ	20	16	3.3	0.1	0.7	28	54	14	7	0.3	32	-	0.1
	イカ	20	15	2.7	0.1	0.9	42	60	2	9	-	50	-	0.1
	にんじん	10	4	0.1	-	0.7	3	30	3	1	-	-	0.3	-
	たけのこ	20	4	0.4	-	0.5	1	15	4	1	0.1	-	0.5	-
	キャベツ	20	4	0.2	-	0.8	1	40	9	3	0.1	-	0.4	-
	きくらげ(乾燥)	0.5	1	-	-	0.1	-	5	2	1	0.2	-	0.3	-
	しらたき	40	3	-	-	-	4	5	30	2	0.2	-	1.2	-
	ごま油	3	27.0	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	しょうが	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	鶏がらスープ	180	13	1.4	0.7	-	72	108	2	2	0.2	2	-	0.2
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	うすらの卵(水煮)	10	16	1.0	1.2	0.4	21	3	5	1	0.3	49	-	0.1
エリンギの ガーリックバターソテー	エリンギ	70	22	1.2	0.1	2.6	1	238	-	8	0.2	-	2.4	-
	ベーコン	5	20	0.6	1.9	0.1	40	11	-	1	-	-	-	0.1
	有塩バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	-	-	-
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
さくらんぼ	さくらんぼ	70	45	0.6	0.1	9.9	-	147	9	4	0.2	-	1.2	-
合計			484	19.6	12.0	68.1	1056	887	110	79	2.7	146	7.6	2.7