

◆2022年8月【非アルコール性脂肪肝炎(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)
海鮮お好み焼き	豚もも薄切り(脂身なし)	40	55	7.2	2.2	1.7	20	144	2	10	0.3	26	-	-
	バナメイえび	20	16	3.3	0.1	0.7	28	54	14	7	0.3	32	-	0.1
	するめいか	20	15	2.7	0.1	0.9	42	60	2	9	-	50	-	0.1
	ながいも	40	48	1.2	-	10.5	5	236	6	11	0.2	-	1.0	-
	小麦粉	20	70	1.5	0.3	14.8	-	22	4	2	0.1	-	0.5	-
	卵	20	28	2.3	1.9	0.7	28	26	9	2	0.3	74	-	0.1
	顆粒和風だし	1	2	0.3	-	0.3	160	2	-	-	-	-	-	0.4
	こいくちしょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	キャベツ	60	13	0.5	0.1	2.3	3	120	26	8	0.2	-	1.1	-
	葉ねぎ	30	9	0.4	-	1.2	-	78	24	6	0.3	-	1.0	-
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	こいくちしょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
	かつお節	0.5	2	0.3	-	0	1	5	-	-	-	1	-	-
	あおのり	0.1	-	-	-	-	3	3	1	1	0.1	-	-	-
鶏の南蛮漬け	鶏もも肉(皮なし)	50	57	8.2	2.2	1.2	35	160	3	12	0.1	44	-	0.1
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	片栗粉	5	17	-	-	4.1	-	2	1	-	-	-	-	-
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	きゅうり	20	3	0.1	-	0.4	-	40	5	3	0.1	-	0.2	-
	たまねぎ	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-
	トマト	30	6	0.2	-	1.1	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
	もずく	30	1	0.1	-	-	27	1	7	4	0.2	-	0.4	0.1
	黒酢	5	3	-	-	0.5	1	2	-	1	-	-	-	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	こいくちしょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
	鷹の爪	0.1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-
	しょうが	2	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
	フルーツヨーグルト	いちじく	50	29	0.2	0.1	6.3	1	85	13	7	0.2	-	1.0
ヨーグルト(加糖)		50	33	2.0	0.1	5.7	30	75	60	11	0.1	2	-	0.1
ミントの葉		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			484	30.6	12.9	57.3	1152	1216	182	100	2.7	229	5.8	2.9