

◆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)
かやくごはん	精白米	45	154	2.4	0.4	35.1	-	40	2	10	0.4	-	0.2	-
	鶏むね肉(皮なし)	20	21	3.8	0.3	0.7	9	74	1	6	0.1	14	-	-
	ごぼう	20	12	0.2	-	2.1	4	64	9	11	0.1	-	1.1	-
	にんじん	10	4	0.1	-	0.7	3	30	3	1	-	-	0.3	-
	生しいたけ	20	5	0.4	-	0.3	-	58	-	3	0.1	-	1.0	-
	しらたき	20	1	-	-	-	2	2	15	1	0.1	-	0.6	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	4	-	-	-	-	228	-	-	-	-	-	-	0.6
	料理酒	4	4	-	-	0.2	35	-	-	-	-	-	-	0.1
三つ葉	3	-	-	-	-	-	15	1	1	-	-	0.1	-	
鯖の醤油麹焼き 付) ラディッシュの すだち和え	さば	60	127	10.7	7.7	3.7	66	198	4	18	0.7	37	-	0.2
	醤油麹	5	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
	しそ	1	-	-	-	-	-	5	2	1	-	-	0.1	-
	ラディッシュ	25	3	0.2	-	0.5	2	55	5	3	0.1	-	0.3	-
	砂糖	0.2	1	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	すだち(果汁)	2	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
青梗菜の 梅にんにく和え	青梗菜	50	5	0.4	0.1	0.4	16	130	50	8	0.6	-	0.6	-
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	0.1
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ねり梅	2	4	-	-	0.9	62	4	1	-	0.1	-	-	0.2
	濃口しょうゆ	1	1	-	-	0.1	57	4	-	1	-	-	-	0.1
秋の味覚たっぷり! 食べる味噌汁	かつお節	0.5	2	0.3	-	0.1	1	5	-	-	-	1	-	-
	ベーコン	5	20	0.6	1.9	0.1	40	11	-	1	-	3	-	0.1
	さつまいも	30	38	0.2	-	9.2	7	114	12	7	0.2	-	0.8	-
	玉ねぎ	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-
	ぶなしめじ	10	2	0.2	-	0.2	-	37	-	1	0.1	-	0.4	-
	かつお・昆布だし	130	3	0.3	-	0.5	44	82	4	5	-	-	-	0.1
	赤みそ	6	11	0.7	0.4	1.1	294	23	6	5	0.2	-	0.3	0.7
有塩バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4	-	-	
梨	梨	70	27	0.1	-	6.3	-	98	1	4	-	-	0.6	-
合計			495	20.7	15.3	64.2	1041	1088	119	89	2.9	59	6.8	2.6