

◆2023年1月：非アルコール性脂肪性肝炎（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)	
担々米粉ヌードル	米粉麺（フォー）	60	151	1.9	0.4	34.7	29	26	3	7	0.1	-	0.5	0.1	
	鶏がらだし	200	14	1.6	0.8	-	80	126	2	2	0.2	2	-	0.2	
	濃口しょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	0.1	-	-	0.7	
	料理酒	5	4	-	-	0.2	44	-	-	-	-	-	-	0.1	
	食塩	1.2	-	-	-	-	468	-	-	-	-	-	-	1.2	
	ねりごま	3	19	0.5	1.7	0.3	-	14	18	10	0.2	-	-	0.3	-
	ラー油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	鶏ひき肉（むね肉皮なし）	30	32	5.8	0.5	1.0	14	111	1	9	0.1	22	-	-	
	根深ねぎ	10	4	0.1	-	0.6	-	20	4	1	-	-	0.3	-	
	茹でたけのこ	10	3	0.2	-	0.3	-	47	2	1	-	-	0.3	-	
	干しいたけ	1	3	0.1	-	0.2	-	22	-	1	-	-	0.5	-	
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	-	
	しょうが	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
	ごま油	2	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	トウバンジャン	1.5	1	-	2.0	0.1	105	3	-	1	-	-	0.1	0.3	
	料理酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-	
	赤みそ	3	5	0.3	0.2	0.6	147	11	3	2	0.1	-	0.1	0.4	
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	もやし	40	6	0.5	-	0.7	1	28	4	3	0.1	-	0.5	-	
	チンゲン菜	30	3	0.2	-	0.2	10	78	30	5	0.3	-	0.4	-	
いかとブロッコリーの 塩炒め	いか	40	30	5.4	0.1	1.9	84	120	4	18	-	100	-	0.2	
	料理酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-	
	ブロッコリー	20	7	0.8	0.1	0.6	1	92	10	6	0.3	-	1.0	-	
	エリンギ	20	6	0.3	-	0.7	-	68	-	2	0.1	-	0.7	-	
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	0.1	-	-	-	
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	-	
食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.1		
えびとにらの生春巻き	ライスペーパー	10	34	-	-	8.4	67	2	2	2	0.1	-	0.1	0.3	
	えび	30	25	5.0	0.1	1.0	42	81	20	11	0.4	48	-	0.2	
	料理酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	0.1	
	にら	10	2	0.1	-	0.2	-	51	5	2	0.1	-	0.3	-	
	黄にら	20	4	0.3	-	0.4	-	36	3	2	0.1	-	0.4	-	
	チリソース	5	6	0.1	-	1.3	60	25	1	1	-	-	0.1	0.2	
白桃ごろごろ ジャスミンゼリー	ジャスミン茶（浸出液）	64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	砂糖	1	4	-	0.1	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ゼラチン	2	7	1.7	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	白桃（缶詰）	40	33	0.1	-	7.8	2	32	1	2	0.1	-	0.6	-	
ミントの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
合計			472	250	100	64.4	1669	1007	113	88	2.5	172	6.3	4.1	

★担々米粉ヌードル

> スープを30%可食の場合、一食あたりの食塩相当量『2.6g』となります