

◆2023年3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)
鮭の香り寿司	精白米	60	205	3.2	0.5	46.9	1	53	3	14	0.5	-	0.3	-
	りんご酢	4	1	-	-	0.1	1	2	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
	鮭	40	50	7.6	1.5	1.6	26	140	6	11	0.2	24	-	0.1
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	卵	20	28	2.3	1.9	0.7	28	26	9	2	0.3	74	-	0.1
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	しそ	2	1	0.1	-	-	-	10	5	1	-	-	-	0.1
ささみの辛子焼き	いりごま	2	12	0.4	1.0	0.2	-	8	24	7	0.2	-	0.3	-
	きざみのり	0.1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
	ささみ	60	59	11.8	0.3	1.7	24	246	2	19	0.2	40	-	0.1
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	練りからし	3	9	-	0.4	1.2	87	6	2	2	0.1	-	-	0.2
	片栗粉	3	10	-	-	2.4	-	1	-	-	-	-	-	-
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン	10	4	-	-	0.5	-	13	7	1	-	-	0.5	-
	キャベツ	30	6	0.3	-	1.1	2	60	13	4	0.1	-	0.5	-
春キャベツのおかか和え	かつお・昆布だし	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	1	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	0.2
	かつお節	0.5	2	-	-	0.1	1	5	-	-	-	1	-	-
	茗茶	50	16	1.2	0.1	1.6	1	235	9	6	0.2	-	1.7	-
若竹煮	わかめ（生）	20	5	0.3	-	0.5	122	146	20	22	0.1	-	0.7	0.3
	かつお・昆布だし	30	1	0.1	-	0.1	10	19	1	1	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	木の芽	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	セロリ	40	5	0.2	-	0.4	11	164	16	4	0.1	-	0.6	-
セロリの香味和え	鷹の爪	0.1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒中華だし	0.2	-	-	-	0.1	38	2	-	-	-	-	-	0.1
いちご	いちご	70	22	0.5	0.1	4.6	-	119	12	9	0.2	-	1.0	-
合計			491	27.7	9.6	68.2	1119	1261	127	103	2.1	139	5.7	2.8