

◆2023年6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)
新生姜かおる 枝豆ごはん	精白米	55	188	2.9	0.4	43.0	1	49	3	13	0.4	-	0.3	-
	料理酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5
	新生姜	5	1	-	-	0.2	-	14	1	1	-	-	0.1	-
	枝豆	30	38	3.1	1.7	1.7	-	177	17	19	0.8	-	1.5	-
ふぐのマスタードマリネ	ふぐ	70	55	10.9	0.2	2.5	58	329	4	17	0.1	39	-	0.1
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	小麦粉	4	14	0.3	0.1	3.0	-	4	1	-	-	-	0.1	-
	油	4	35	-	3.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	赤パプリカ	30	6	0.2	-	1.1	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
	ピーマン	20	4	0.1	-	0.6	-	38	2	2	0.1	-	0.5	-
	黄パプリカ	20	6	0.1	-	1.1	-	40	2	2	0.1	-	0.3	-
	新たまねぎ	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-
	ぶなしめじ	20	5	0.3	-	0.5	-	74	-	2	0.1	-	0.6	-
	りんご酢	5	1	-	-	0.1	1	3	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	粒マスタード	5	11	0.3	0.8	0.7	80	10	7	6	0.1	-	-	0.2
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
ヤングコーンのグリル ～アイオリディップ添え～	ヤングコーン	60	17	1.0	0.1	2.3	-	138	11	15	0.2	-	1.6	-
	おろしにんにく	0.5	1	-	-	0.2	9	2	-	-	-	-	-	-
	マヨネーズ (カロリー-half)	3	8	0.1	0.8	0.1	45	1	-	-	-	2	-	0.1
	パセリ	0.1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ささみときゅうりの さっぱりサラダ	ささみ	30	29	5.9	0.2	0.8	12	123	1	10	0.1	20	-	-
	料理酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	きゅうり	30	4	0.2	-	0.6	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-
	みょうが	5	1	-	-	-	-	11	1	2	-	-	0.1	-
	オリーブオイル	1.5	13	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
フローズンブルーベリー ヨーグルト	ブルーベリー	40	19	0.1	-	3.9	-	28	3	2	0.1	-	1.3	-
	低脂肪ヨーグルト	40	16	1.4	0.4	1.9	19	72	52	5	-	2	-	-
	ミント	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			492	27.1	10.0	68.2	827	1266	118	103	2.4	62	7.3	2.0