

◆2023年7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)	
韓国風冷麺	こんにゃく麺	180	15	0.8	0.4	9.5	118	-	-	-	-	-	10.2	0.3	
	牛もも肉（脂身なし）	40	68	6.8	3.7	1.8	20	136	2	9	0.5	27	-	-	
	料理酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1	
	卵	20	28	2.3	1.9	0.7	28	26	9	2	0.3	74	-	0.1	
	大豆もやし	20	6	0.6	0.2	0.2	1	32	5	5	0.1	-	0.5	-	
	小松菜	20	3	0.3	-	0.2	3	100	34	2	0.6	-	0.4	-	
	顆粒中華だし	0.2	-	-	-	0.1	38	2	-	-	-	-	-	0.1	
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	-	0.3
	いりごま	0.5	3	0.1	0.3	-	-	2	6	2	-	-	0.1	-	
	糸唐辛子	0.1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
辛味ごまつくだれ	ねりごま	3	19	0.5	1.7	0.3	-	14	18	10	0.2	-	0.3	-	
	濃口しょうゆ	6	5	0.4	-	0.5	342	23	2	4	0.1	-	-	0.9	
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	おろしにんにく	1	2	-	-	0.4	18	4	-	-	-	-	-	-	
	顆粒中華だし	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	水	30													
	ラー油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
爽やかかぼすつゆ	かぼす果汁	5	2	-	-	0.4	-	7	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	5	4	0.3	-	0.4	285	20	1	3	0.1	-	-	0.7	
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1	
	水	30													
	いりごま	0.5	3	0.1	0.3	-	-	2	6	2	-	-	0.1	-	
エビのあられあげ	ブラックタイガー	40	31	6.1	-	1.5	60	92	27	14	0.1	60	-	0.2	
	料理酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1	
	顆粒中華だし	0.2	-	-	-	0.1	38	2	-	-	-	-	-	0.1	
	小麦粉	3	10	0.2	-	2.2	-	3	1	-	-	-	0.1	-	
	五色あられ	10	38	0.7	0.1	8.5	66	10	1	2	-	-	0.1	0.2	
	揚げ油	3.2	28	-	3.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ししとう	10	3	0.1	-	0.3	-	34	1	2	0.1	-	0.4	-	
	揚げ油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	レモン	10	4	-	-	0.5	-	13	7	1	-	-	0.5	-	
トマトとわかめの海苔サラダ	生わかめ	20	5	0.3	-	0.5	122	146	20	22	0.1	-	0.7	0.3	
	カイワレ大根	15	3	0.3	-	0.3	1	15	8	5	0.1	-	0.3	-	
	プチトマト	30	9	0.2	-	1.7	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-	
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	3	2	0.2	-	0.3	171	12	1	2	0.1	-	-	0.4	
	焼き海苔	0.1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	
	もも	50	19	0.2	0.1	4.2	1	90	2	4	0.1	-	0.7	-	
ももとチーズのデザート	カッターチーズ	15	15	2.0	0.6	0.3	60	8	8	1	-	3	-	0.2	
	はちみつ	3	10	-	-	2.5	-	2	-	-	-	-	-	-	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	合計		413	23	20	39	1600	888	163	96	2.6	164	15	4.1	
つけだれををれぞれ30%可食した場合の合計				366	21.6	16.4	36.6	1109	837	144	83	2.3	164	14.5	2.9