

◆2023年8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)	
ジューシー	精白米	50	171	2.7	0.4	39.1	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-	
	豚もも肉（脂身なし）	25	35	4.5	1.4	1.1	12	90	1	6	0.2	17	-	-	
	人参	20	6	0.1	-	1.2	7	54	5	2	-	-	0.5	-	
	ひじき（乾）	2	4	0.1	-	0.1	36	128	20	13	0.1	-	1.0	0.1	
	さといも	20	11	0.2	-	2.1	-	128	2	4	0.1	-	0.5	-	
	しいたけ	15	4	0.3	-	0.2	-	44	-	2	0.1	-	0.7	-	
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	-	0.4
	みりん	3	7	-	-	1.7	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	-	0.1
	食塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	-	0.4
	刻み昆布	2	4	0.1	-	0.5	54	106	15	11	-	-	0.6	0.1	
葉ねぎ	2	1	-	-	0.1	-	5	2	-	-	-	0.1	-		
ゴーヤーチャンプルー	にがうり	50	8	0.4	0.1	0.8	1	130	7	7	0.2	-	1.3	-	
	木綿豆腐	30	22	2.0	1.4	0.3	3	33	28	17	0.5	-	0.3	-	
	卵	20	28	2.3	1.9	0.7	28	26	9	2	0.3	74	-	0.1	
	豚もも肉（脂身なし）	30	41	5.4	1.6	1.3	15	108	1	8	0.2	20	-	-	
	油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
かつお節	0.1	-	0.1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-		
パパイヤイリチー	青パパイヤ	30	11	0.2	-	2.4	2	57	11	6	0.1	-	0.7	-	
	人参	10	3	0.1	-	0.6	3	27	3	1	-	-	0.2	-	
	まぐろ水煮缶	20	14	2.6	0.1	0.7	42	46	1	5	0.1	7	-	0.1	
	にら	10	2	0.1	-	0.2	-	51	5	2	0.1	-	0.3	-	
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	顆粒和風だし	0.2	-	0.1	-	0.1	32	-	-	-	-	-	-	0.1	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	濃口しょうゆ	1	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	0.1	
もずく酢	沖繩もずく	50	4	0.1	0.1	0.1	120	4	11	11	0.1	-	1.0	0.3	
	生姜	3	1	-	-	0.1	-	8	-	1	-	-	0.1	-	
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3	
	酢	4	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	シークワサー	2	1	-	-	0.2	-	4	-	-	-	-	-	-	
パイナップル	パイナップル	80	43	0.3	0.1	9.5	-	120	9	11	0.2	-	1.0	-	
合計			487	21.6	13.7	64.3	1129	1213	132	119	2.6	117	8.5	2.8	