

◆2023年11月：NASH 献立表

献立名	食品名	可食量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
雑穀ごはん	精白米	55	188	8.2	2.9	2.9	1	49	3	13	0.4	-	0.3	-
	雑穀米	10	34	1.0	0.3	7.3	1	-	-	-	0.2	-	0.7	-
鯛の酒蒸し	鯛	70	112	12.7	5.5	3.1	36	315	8	22	0.1	48.3	-	0.1
	食塩	0.8	-	-	-	-	312	1	-	-	-	-	-	0.8
	料理酒	5	4	-	-	0.2	44	-	-	-	-	-	-	0.1
	豆苗	30	8	0.7	-	0.7	2	105	10	7	0.3	-	1.0	-
	ぶなしめじ	20	4	0.3	-	0.4	-	74	-	2	0.1	-	0.7	-
	れんこん	20	13	0.3	-	2.8	5	88	4	3	0.1	-	0.4	-
れんこんのはさみ焼き	鶏ささみ	15	15	3.0	0.1	0.4	6	62	1	5	-	9.9	-	-
	たまねぎ	15	5	0.1	-	1.1	-	23	3	1	-	0.2	0.2	-
	食塩	0.1	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	0.1	-
	バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4.2	-	-
	料理酒	1	1	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	根深ねぎ	2	1	-	-	0.1	-	4	1	-	-	-	0.1	-
いちじくの白和え	いちじく	30	17	0.1	-	3.8	1	51	8	4	0.1	-	0.6	-
	木綿豆腐	25	18	1.7	1.1	0.2	2	28	23	14	0.4	-	0.3	-
	白みそ	4	8	0.3	0.1	1.3	96	14	3	1	0.1	-	0.2	0.2
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	練りごま	1.5	9	0.3	0.8	0.1	-	6	18	5	0.1	-	0.2	-
かぶと芽キャベツの和風ボトフ	かぶ	40	8	0.2	-	1.4	2	100	10	3	0.1	-	0.6	-
	芽キャベツ	20	10	0.8	-	1.2	1	122	7	5	0.2	-	1.1	-
	ミニトマト	20	6	0.2	-	1.1	1	58	2	3	0.1	-	0.3	-
	かつお・昆布だし	130	3	0.3	-	0.5	44	82	4	5	-	-	-	0.1
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	食塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
	ゆず	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計		524.9	494	30.2	12.3	32.4	1012	1183	105	94	2.4	62.6	6.6	2.5