

◆2023年12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)	
ミートソースの パスタグラタン	蒟蒻パスタ(乾)	50	186	6.6	1.2	44.4	1	120	14	41	0.4	-	7.9	0.1	
	牛もも肉(脂身なし)	40	68	6.8	3.7	1.8	20	136	2	9	0.5	-	-	-	
	たまねぎ	40	13	0.3	-	2.8	1	60	7	4	0.1	-	0.6	-	
	マッシュルーム	40	6	0.7	-	0.1	2	140	1	4	0.1	-	0.8	-	
	人参	20	7	0.1	-	1.4	6	60	6	2	-	-	0.6	-	
	セロリ	10	1	-	-	0.1	3	41	4	1	-	-	0.2	-	
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	-	
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	トマト缶	50	11	0.5	0.5	1.6	2	120	5	7	0.2	-	0.7	-	
	水	50													
	顆粒コンソメ	0.5	1	-	-	0.2	85	1	-	-	-	-	-	0.2	
	ケチャップ	5	5	0.1	-	1.3	60	19	1	1	-	-	0.1	0.2	
	ウスターソース	5	6	-	-	1.4	165	10	3	1	0.1	-	-	0.4	
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.6	-	-	-	-	234	1	-	-	-	-	-	0.6	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4	-	-	
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	0.1	-	
	低脂肪乳	40	17	1.4	0.4	2.3	24	76	52	6	-	2	-	0.1	
	顆粒コンソメ	0.3	1	-	-	0.1	51	1	-	-	-	-	-	0.1	
食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3		
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
パセリ	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
クリスマス リースサラダ	ブロッコリー	10	4	0.4	-	0.3	1	46	5	3	0.1	-	0.5	-	
	カリフラワー	40	11	0.8	-	1.2	3	164	10	7	0.2	-	1.2	-	
	パナメイエビ	20	16	3.3	0.1	0.7	28	54	14	7	0.3	32	-	0.1	
	ラディッシュ	10	1	0.1	-	0.2	1	22	2	1	-	-	0.1	-	
	ルッコラ	10	2	-	-	0.1	1	48	17	5	0.2	-	0.3	-	
	ブラックオリーブ	3	4	-	0.4	-	19	-	2	-	-	-	0.1	-	
	アーモンド	1	6	0.2	0.5	0.1	-	8	3	3	-	-	0.1	-	
	粒マスタード	3	7	0.2	0.5	0.4	48	6	4	3	0.1	-	-	0.1	
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4	
	黒こしょう	0.1	-	-	-	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-	
豆腐 de ティラミス	車麩	3	11	0.8	0.1	1.6	3	4	1	2	0.1	-	0.1	-	
	インスタントコーヒー	0.5	1	-	-	0.3	-	18	1	2	-	-	-	-	
	水	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	カッテージチーズ	25	25	3.3	1.0	0.6	100	13	14	1	-	5	-	0.3	
	絹ごし豆腐	35	20	1.9	1.1	0.4	4	53	26	18	0.4	-	0.3	-	
	砂糖	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	レモン汁	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	
	ココアパウダー	1	4	0.1	0.2	0.2	-	28	1	4	0.1	-	0.2	-	
ミント	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
合計			496	27.6	13.1	71.4	1165	1257	192	131	2.9	44	13.7	2.8	