

◆2024年1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)
かぶとほたての中華粥	精白米	40	137	2.1	0.3	31.2	-	36	2	9	0.3	-	0.2	-
	かぶ	40	7	0.2	-	1.2	2	112	10	3	0.1	-	0.6	-
	かぶの葉	10	2	0.2	-	0.1	2	33	25	3	0.2	-	0.3	-
	ほたて(水煮)	20	18	2.6	0.2	1.5	50	66	5	11	0.6	100	-	0.1
	顆粒中華だし	0.2	-	-	-	0.1	38	2	-	-	-	-	-	0.1
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	ザーサイ	5	1	0.1	-	-	270	34	7	1	-	-	0.2	0.7
かにシュウマイ	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	0.1	-	-	-
	シュウマイの皮	20	55	1.5	0.2	11.5	-	14	3	3	-	-	0.4	-
	かに(身)	30	18	3.2	0.1	1.1	93	93	27	13	0.1	130	-	0.2
	豚ひき肉	20	42	3.2	3.2	0.5	11	58	1	4	0.2	150	-	-
	たまねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.2	-	0.5	-
	茹でたけのこ	30	9	0.7	-	1.0	-	141	5	3	0.1	-	1.0	-
	しょうが	2	1	-	-	0.2	12	3	-	-	0.1	-	-	-
	紹興酒	3	4	-	-	0.2	-	2	1	1	-	-	-	-
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	キャベツ	30	6	0.3	-	1.1	2	60	13	4	-	-	0.5	-
	黒酢	6	3	-	-	0.5	1	3	-	1	-	-	-	-
	黒こしょう	0.1	-	-	-	0.1	-	1	-	-	0.1	-	-	-
	にんにくの芽としめじのXO醤炒め	にんにくの芽	30	39	1.2	0.2	7.2	2	153	4	7	-	-	1.9
ほんじめじ		30	6	-	-	0.3	-	93	1	2	0.0	-	0.6	-
にんにく		2	3	0.1	-	0.8	36	9	-	-	0.2	-	-	-
ごま油		3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	0.2	-	-	0.1
XO醤		5	16	0.6	0.7	1.8	157	-	-	-	-	-	-	-
料理酒		5	4	-	-	0.2	44	-	1	-	-	-	-	0.4
きゅうりの香味酢和え	きゅうり	30	4	0.2	-	0.6	-	60	8	5	0.1	-	0.3	0.1
	だいこん	20	3	0.1	-	0.6	4	46	5	2	-	-	0.3	-
	にんじん	10	4	0.1	-	0.7	3	30	3	1	-	-	0.3	-
	しそ	2	1	0.1	-	-	-	6	2	1	-	-	0.2	-
	しょうが	2	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
	刻み昆布	0.1	-	-	-	-	4	8	1	1	-	-	-	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	6	-	1	-	-	-	0.3
	酢	3	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
いりごま	2	12	0.4	1.0	0.2	-	8	24	7	0.2	-	0.3	-	
合計		438.8	482	17.1	13.7	65.8	1149	1130	153	87	2.8	38.0	7.6	2.7