

◆2024年3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)	
ヘルシーオムライス	精白米	50	171	2.7	0.4	39.1	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-	
	玉ねぎ	50	17	0.4	-	3.6	1	75	9	5	0.2	1	0.8	-	
	エリンギ	30	9	0.5	0.1	1.1	1	102	-	4	0.1	-	1.0	-	
	バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4	-	-	
	ケチャップ	8	8	0.1	-	2.1	96	30	1	1	-	-	0.1	0.2	
	卵	40	57	4.5	3.7	1.4	56	52	18	4	4	0.6	148	-	0.2
	牛乳	20	12	0.6	0.7	1.1	8	30	22	2	2	-	2	-	-
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	-	0.5
	白こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	バター	3	21	-	2.2	0.2	23	1	-	-	0.1	6	-	0.1	
	スナップエンドウ	10	5	0.2	-	0.9	-	16	3	2	-	-	0.3	-	
ケチャップ	5	5	0.1	-	1.3	60	19	1	1	-	-	0.1	0.2		
チキンとプチ野菜の グリル	鶏むね肉(皮なし)	40	42	7.7	0.6	1.4	18	148	2	12	0.1	29	-	-	
	芽キャベツ	20	10	0.8	-	1.2	1	122	7	5	0.2	-	1.1	-	
	ペコロス	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-	
	プチトマト	30	9	0.2	-	1.7	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-	
	カッテージチーズ	20	20	2.6	0.8	0.4	80	10	11	1	-	4	-	0.2	
	にんにく	2	3	0.1	-	0.5	-	10	-	-	-	-	0.1	-	
	アンチョビ	5	8	1.1	0.3	0.2	260	7	8	2	0.1	4	-	0.7	
	白ワイン	5	4	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-	
黒こしょう	0.1	-	-	-	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-		
生ハムとフルーツの グリーンサラダ	生ハム	10	24	2.1	1.6	0.3	110	47	1	3	0.1	8	-	0.3	
	キウイフルーツ	25	13	0.2	0.1	2.3	-	75	7	4	0.1	-	0.7	-	
	パイナップル	10	5	-	-	1.2	-	15	1	1	-	-	0.1	-	
	ベビーリーフ	20	3	0.2	-	0.4	1	98	12	3	0.2	-	0.4	-	
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	バルサミコ酢	6	6	-	-	1.2	2	8	1	1	-	-	-	-	
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5	
黒こしょう	0.1	-	-	-	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-		
合計			497	24.2	14.0	64.9	1124	1035	114	69	2.4	206	5.7	2.9	