

◆2024年11月：非アルコール性脂肪性肝炎（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 ガバオライス	精白米	45	154	2.4	0.4	35.1	-	40	2	10	0.4	-	0.2	-	
	大麦	5	16	0.3	0.1	3.4	-	11	1	2	0.1	-	0.6	-	
	れんこん	25	17	0.3	-	3.5	6	110	5	4	0.1	-	0.5	-	
	鶏むね肉（皮なし）	40	42	7.7	0.6	1.4	18	148	2	12	0.1	29	-	-	
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-	
	なす	30	5	0.2	-	0.9	-	66	5	5	0.1	-	0.7	-	
	赤ピーマン	20	6	0.2	-	1.2	-	42	1	2	0.1	-	0.3	-	
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	-	0.1	-
	生とうがらし	1	1	-	-	0.1	-	8	-	-	-	-	-	0.1	-
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	-	0.1
	オイスターソース	4	4	0.2	-	0.8	180	10	1	3	-	-	-	-	0.5
	ナンプラー	2	1	0.1	-	0.1	180	5	-	2	-	-	-	-	0.5
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	卵	40	57	4.5	3.7	1.4	56	52	18	4	0.6	148	-	0.2	
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ライム	10	4	-	-	0.9	-	16	2	1	-	-	-	-	-
きゅうり	20	3	0.1	-	0.4	-	40	5	3	0.1	-	0.2	-		
トマト	20	4	0.1	-	0.7	1	42	1	2	-	-	0.2	-		
バジルの葉	1	-	-	-	-	-	4	2	1	-	-	-	-	-	
えびとセロリのソムタム	えび	30	25	5.0	0.1	1.0	42	81	20	11	0.4	48	-	0.1	
	セロリ	30	4	0.1	-	0.3	8	123	12	3	0.1	-	0.5	-	
	ピーナッツ（乾）	3	17	0.7	1.4	0.4	-	22	2	5	-	-	0.2	-	
	ナンプラー	2	1	0.1	-	0.1	180	5	-	2	-	-	-	0.5	
	レモン汁	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	-	
	生とうがらし	1	1	-	-	0.1	-	8	-	-	-	-	0.1	-	
砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-		
カレースープ	ウインナー	10	32	1.1	2.9	0.5	74	18	1	1	0.1	6	-	0.2	
	玉ねぎ	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-	
	しめじ	20	5	0.3	-	0.5	-	74	-	2	0.1	-	0.6	-	
	茹でたけのこ	20	6	0.5	-	0.6	-	94	3	2	0.1	-	0.7	-	
	ピーマン	10	2	0.1	-	0.3	-	19	1	1	-	-	0.2	-	
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	水	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	固形フイヨン	0.5	1	-	-	-	85	1	-	-	-	-	-	0.2	
	カレー粉	1	3	0.1	0.1	0.2	-	17	5	2	0.3	-	0.4	-	
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5	
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
合計			479	24.4	13.2	61.0	1083	1146	97	85	2.9	231	6.5	2.8	