

◆2025年7月：MASH 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)
ヘルシーもずく丼	精白米	60	205	3.2	0.5	45.4	1	53	3	14	0.5	-	0.3	-
	しらたき	30	2	0.1	-	-	3	4	23	1	0.2	-	0.9	-
	おきなわもずく	50	4	5.4	0.1	-	120	4	11	11	0.1	-	1.0	0.3
	豚ひき肉（もも脂身なし）	30	41	0.2	1.6	0.1	15	108	1	8	0.2	20	-	-
	玉ねぎ	30	10	0.1	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	人参	20	6	0.1	-	1.2	5	60	5	2	-	-	0.6	-
	ピーマン	10	2	0.3	-	0.2	-	19	1	1	-	-	0.2	-
	コーン（缶詰）	10	9	-	0.1	1.2	-	29	-	4	0.1	-	0.3	-
	油	2	18	-	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	おろししょうが	1	1	-	-	-	-	4	-	-	-	-	0.1	-
	酒	3	2	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	濃口しょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
ヒラヤーチー	砂糖	2.5	10	-	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄力粉	10	35	0.8	0.1	7.3	-	11	2	1	0.1	-	0.3	-
	卵	10	14	1.1	0.9	-	14	13	5	1	0.2	37	-	-
	かつおだし	10	1	0.1	-	-	6	9	1	1	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
	ツナ缶（水煮）	30	21	3.9	0.2	0.1	63	69	2	8	0.2	11	-	0.2
	にら	10	2	0.1	-	0.2	-	51	5	2	0.1	-	0.3	-
手づくりゆし豆腐	油	2	18	-	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	豆乳（大豆固形分10%以上）	30	13	1.0	0.8	0.3	1	57	5	8	0.4	-	0.3	-
	本にがり	0.6	-	-	-	-	-	44	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.8	-	-	-	-	312	1	-	-	-	-	-	0.8
	かつおだし	150	3	0.3	-	-	32	-	3	5	-	-	-	0.2
	ねぎ	2	1	-	-	-	-	5	2	-	-	-	0.1	-
レッドドラゴンフルーツと シークワーサーのソルベ	ドラゴンフルーツ	50	26	-	-	-	-	175	-	21	0.2	-	1.0	-
	シークワーサー	3	1	-	-	-	-	5	3	-	-	-	-	-
	はちみつ	5	16	-	-	3.8	-	3	1	-	-	-	-	-
	ゼラチン	1	3	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			464	17.6	8.1	64.5	1079	770	78	91	2.4	68	5.9	2.8