

◆2025年9月：MASH 献立表

献立名	食品名	可食量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ヘルシー&さっぱり 塩レモンパスタ	パスタ（糖質50%オフ）	80	222	12.6	1.4	54.0	234	-	-	-	0.6	-	28.3	0.6
	ささみ	40	39	7.9	0.2	1.1	16	164	2	13	0.1	26.0	-	-
	白ワイン	2	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	1	-	-	-	-	390	1	-	-	-	-	-	1.0
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒コンソメ	1	2	-	-	0.4	170	2	-	-	-	-	-	0.4
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン果汁	10	2	-	-	0.2	-	10	1	1	-	-	-	-
	パセリ	5	2	0.2	-	0.1	-	50	15	2	0.4	-	0.3	-
	レモン	5	2	-	-	0.3	-	7	3	1	-	-	0.2	-
	ミニトマト	30	9	0.2	-	1.7	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-
えびのガーリック塩麴グリル	ブラックタイガー	60	46	9.1	0.1	2.2	90	138	40	22	0.1	90.0	-	0.2
	塩麴	2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	にんにく	2	3	0.1	-	0.5	-	10	-	-	-	-	0.1	-
	オリーブ油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	青ねぎ	1	-	-	-	-	-	3	1	-	-	-	-	-
付) ペコロス	ペコロス	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	1.5	-	-	-	-	86	-	-	-	-	-	-	0.2
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
いちじくとクリームチーズの パッケージ	フランスパン	10	29	0.9	0.1	5.6	62	11	2	2	0.1	-	0.3	0.2
	マスカルポーネチーズ	10	27	0.4	2.5	0.7	4	14	15	1	-	8.0	-	-
	いちじく	30	17	0.1	-	3.8	1	51	8	4	0.1	-	0.6	-
	白ワイン	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン果汁	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
合計			471	31.7	9.3	75.7	1133	597	96	53	1.6	124	30.7	2.8