

◆2025年11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)
野菜たっぷり！ ヘルシーパッタイ	米粉めん	60	151	1.9	0.4	34.7	29	26	3	7	0.1	-	0.5	0.1
	鶏むね肉（皮なし）	40	42	7.7	0.6	1.4	18	148	2	12	0.1	29	-	-
	えび	40	33	6.6	0.1	1.3	56	108	27	15	0.6	64	-	0.1
	酒	2	2	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-
	卵	30	43	3.4	2.8	1.0	42	39	14	3	0.5	111	-	0.1
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	もやし	40	6	0.5	-	0.7	1	32	4	3	0.1	-	0.5	-
	にら	20	4	0.3	-	0.4	-	102	10	4	0.1	-	0.5	-
	油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	オイスターソース	5	5	0.3	-	1.0	225	13	1	3	0.1	-	-	0.6
	酢	5	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ナンプラー	3	1	0.2	-	0.2	270	7	1	3	-	-	-	0.7
	トウバンジャン	2	1	-	-	0.1	140	4	1	1	-	-	0.1	0.4
	レモン	10	4	-	-	0.5	-	13	7	1	-	-	0.5	-
たこときのこの ガーリックソテー	たこ	30	21	3.5	0.1	1.6	117	90	5	17	0.2	45	-	0.2
	まいたけ	20	4	0.2	0.1	0.4	-	46	-	2	-	-	0.7	-
	エリンギ	20	6	0.3	-	0.7	-	68	-	2	0.1	-	0.7	-
	ブロッコリー	20	7	0.8	0.1	0.6	1	92	10	6	0.3	-	1.0	-
	にんにく	5	6	0.2	-	1.2	-	26	1	1	-	-	0.3	-
	オリーブ油	3	27	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
完熟柿のゼリー	柿	50	32	0.2	0.1	7.3	1	85	5	3	0.1	-	0.8	-
	レモン汁	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	イナアガーL	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	37	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			467	26.1	11.2	60.3	1152	904	91	83	2.3	249	5.6	2.8