

◆2026年1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)
パケット	フランスパン	50	145	4.3	0.6	27.9	310	55	8	11	0.5	-	1.4	0.8
白身魚と冬野菜の クリームグラタン	鯛	60	96	10.9	4.7	2.6	31	270	7	19	0.1	41	-	0.1
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	-	0.1
	バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4	-	-
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	-
	根深ねぎ	30	11	0.3	-	1.9	-	60	11	4	0.1	1	0.8	-
	かぶ	40	7	0.2	-	1.2	2	112	10	3	0.1	-	0.6	-
	エリンギ	20	6	0.3	-	0.7	-	68	-	2	0.1	-	0.7	-
	顆粒コンソメ	0.5	1	-	-	0.2	85	1	-	-	-	-	-	0.2
	バター	3	21	-	2.2	0.2	23	1	-	-	-	6	-	0.1
	薄力粉	5	17	0.4	0.1	3.7	-	6	1	1	-	-	0.1	-
	牛乳	80	49	2.4	2.8	4.2	33	120	88	8	-	10	-	0.1
	食塩	0.3	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ブロッコリーいかの のマスタードサラダ	豆苗	30	8	0.7	-	0.7	2	105	10	7	0.3	-	-	-
	ブロッコリー	35	13	1.3	0.1	1.1	2	161	18	10	0.5	-	1.0	-
	赤玉ねぎ	15	5	0.1	-	1.1	-	23	3	1	-	-	1.8	-
	いか	30	19	3.2	0.2	1.2	84	66	5	14	-	63	0.3	0.2
	粒マスタード	3	7	0.2	0.5	0.4	48	6	4	3	0.1	-	-	0.1
	オリーブ油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ワインビネガー	3	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	はちみつ	1.5	5	-	-	1.2	-	1	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
はちみつレモンティー	紅茶	120	1	-	-	0.1	1	10	1	1	-	-	-	-
	レモン	5	2	-	-	0.3	-	7	3	1	-	-	-	-
	はちみつ	5	16	-	-	4.1	-	3	-	-	-	-	-	-
合計		461	24.5	13.7	54.6	1026	1085	169	85	18	125	6.9	2.6	