

◆2025年3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)
塩むすび	精白米	70	239	3.7	0.6	54.7	1	62	4	16	0.6	-	0.4	-
	塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
	焼きのり	0.4	1	0.1	-	0.1	2	10	1	1	-	-	-	-
鶏肉と野菜のせいろ蒸し ～2種のつけだれを添えて～	鶏むね肉（皮なし）	80	90	15.8	1.2	4.1	27	168	4	21	0.3	58	-	0.1
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	キャベツ	40	9	0.3	-	1.5	2	76	17	6	0.1	-	0.7	-
	ブロッコリー	30	11	1.1	-	0.9	2	138	15	9	0.4	-	1.5	-
	えのき	30	10	0.5	-	1.4	1	102	-	5	0.3	-	1.2	-
	人参	20	7	0.1	-	1.4	6	60	6	2	-	-	0.6	-
ゆずぼん酢	大根	20	3	0.1	-	0.6	4	46	5	2	-	-	0.3	-
	濃口しょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
	みりん	5	12	-	-	2.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゆず果汁	2	1	-	-	0.1	-	4	-	-	-	-	-	-
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ピリ辛にらだれ	にら	10	2	0.1	-	0.2	-	51	5	2	0.1	-	0.3	-
	濃口しょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	おろしにんにく	0.5	1	-	-	0.2	9	2	-	-	-	-	-	-
	ラー油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
しらたきのたらこ和え	しらたき	40	3	-	-	-	4	5	30	2	0.2	-	1.2	-
	かつお・昆布だし	5	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-
	明太子	5	6	0.9	0.1	0.3	110	9	1	1	-	14	-	0.3
	薄口しょうゆ	1	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	0.2
	酒	1	1	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-
	いんげん	15	3	0.2	-	0.5	-	39	8	3	0.1	-	0.4	-
フルーツ	いちご	75	23	0.5	0.1	5.0	-	128	13	10	0.2	-	1.1	-
合計			435	23.4	3.0	73.8	1024	904	109	80	2.3	72	7.7	2.5