

◆2026年4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)
大根めし	精白米	55	188	2.9	0.4	43.0	1	49	3	13	0.4	-	0.3	-
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	昆布	0.1	-	-	-	-	3	5	1	1	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
大根の肉詰め	大根の葉	10	2	0.2	-	-	5	40	26	2	0.3	-	0.4	-
	大根	170	26	0.7	-	4.9	32	391	41	17	0.3	-	2.4	-
	鶏むね肉（皮なし）	40	42	7.7	0.6	1.4	18	148	2	12	0.1	29	-	-
	れんこん	20	13	0.3	-	2.8	5	88	4	3	0.1	-	0.4	-
	しいたけ	20	5	0.4	-	0.3	-	58	-	3	0.1	-	1.0	-
	卵	5	7	0.6	0.5	0.2	7	7	2	1	0.1	19	-	-
	おろししょうが	2	1	-	-	0.2	12	3	-	-	-	-	-	-
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	2	-	-	-	0.3
	人参	15	5	0.1	-	1.0	4	45	4	2	-	-	0.4	-
	えのきたけ	15	5	0.2	-	0.7	-	51	-	4	0.2	-	0.6	-
	かつお・昆布だし	100	2	0.2	-	0.4	34	63	3	2	-	-	-	0.1
	濃口しょうゆ	3.5	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	0.5
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	片栗粉	2	7	-	-	1.6	-	1	-	-	-	-	-	-
青ねぎ	3	1	-	-	0.1	-	5	2	-	-	-	0.1	-	
ピーマンとさくらえびの 炒め物	ピーマン	60	12	0.4	0.1	1.8	1	114	7	7	0.2	-	1.4	-
	さくらえび	1.5	4	0.7	-	0.3	18	18	30	5	-	11	-	-
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
ほたるいかの酢味噌和え	ほたるいか（ボイル）	30	22	2.3	0.7	1.6	81	87	4	12	0.2	72	-	0.2
	スナックえんどう	30	14	0.5	-	2.6	-	48	10	6	0.2	-	0.8	-
	白味噌	6	12	0.5	0.2	2.0	144	20	5	2	0.2	-	0.3	0.4
	りんご酢	4	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
グレープフルーツジュレ	グレープフルーツ	60	24	0.4	0.1	4.9	1	84	9	5	-	-	0.4	-
	アガー	1	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン果汁	0.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	ラム酒	0.5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			467	18.1	5.5	78.5	1047	1327	153	99	2.4	131	8.5	2.4