

◆2026年7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)
鮭としょうがの 混ぜ込みごはん	精白米	60	205	3.2	0.5	46.9	1	53	3	14	0.5	-	0.3	-
	鮭	20	25	3.8	0.7	0.8	13	70	3	6	0.1	12	-	-
	食塩	0.1	-	-	-	-	234	1	-	-	-	-	-	0.6
	しょうが	0.5	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
	酒	10	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	-
	ごま	170	3	-	0.3	-	-	2	-	2	-	-	0.1	-
なすの肉巻き串	鶏むねミンチ	40	42	7.7	0.6	1.4	18	148	2	12	0.1	29	-	-
	木綿豆腐	10	7	0.7	0.5	0.1	1	11	9	6	0.2	-	0.1	-
	えのきたけ	10	3	0.2	-	0.5	-	34	-	2	0.1	-	0.4	-
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	0.1	-
	濃口しょうゆ	2.5	-	-	-	-	143	-	-	-	-	-	-	0.4
	なす	60	11	0.4	-	1.8	-	132	11	10	0.2	-	1.3	-
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
おろしたれ	ねぎ	2	1	-	-	0.1	-	6	2	-	-	-	0.1	-
	大根	30	5	0.1	-	0.9	6	69	7	3	0.1	-	0.4	-
梅香るさっぱり和え	めんつゆ(ストレート)	15	11	0.5	-	2.2	195	25	2	2	0.1	-	-	0.5
	きゅうり	30	4	0.2	-	0.6	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-
	白菜	30	4	0.2	-	0.6	-	66	13	3	0.1	-	0.4	-
	梅びしお	2	4	-	-	0.9	62	4	1	-	0.1	-	-	0.2
	焼きのり	0.5	1	0.2	-	0.1	3	12	1	2	0.1	-	0.2	-
とうもろこしの 茶わん蒸し	ごま油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	卵	25	36	2.8	2.3	0.9	35	33	12	3	0.4	93	-	0.1
	とうもろこし	20	18	0.5	0.3	3.0	-	58	1	7	0.2	-	0.6	-
	かつお・昆布だし	55	1	0.1	-	0.2	19	35	2	2	-	-	-	0.1
	薄口しょうゆ	1.5	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	-	0.2
	食塩	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
すいかの フルーツポンチ	とうもろこし	5	4	0.1	0.1	0.7	117	15	-	2	-	-	0.2	-
	すいか	45	18	0.1	-	4.3	-	54	2	5	0.1	-	0.1	-
	ナタデココ	15	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	0.1	-
	ブルーベリー	5	2	-	-	0.5	-	4	-	-	-	-	0.2	-
サイダー	30	12	-	-	3.1	1	-	-	-	-	-	-	-	
合計			453	21.0	6.8	74.3	969	899	79	87	2.5	134	4.9	2.4