

◆2026年8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)
しらたきごはん	精白米	50	171	2.7	0.4	39.1	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-
	しらたき	30	2	-	-	-	3	4	23	1	0.2	-	0.9	-
夏野菜たっぷり スープカレー	手羽元	60	105	10.0	7.3	1.0	48	138	6	11	0.3	60	-	0.1
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
	こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	なす	40	7	0.3	-	1.2	-	88	7	7	0.1	-	0.9	-
	ピーマン	40	8	0.3	-	1.2	-	76	4	4	0.2	-	0.9	-
	赤ピーマン	20	6	0.2	-	1.2	-	42	1	2	0.1	-	0.3	-
	にがうり	20	3	0.1	-	0.3	-	52	3	3	0.1	-	0.5	-
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	-
	しょうが	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	油	1.5	13	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	トマト缶	50	11	0.5	0.1	1.6	2	120	5	7	0.2		0.7	
	水	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒コンソメ	0.5	1	-	-	0.2	85	1	-	-	-	-	-	0.2
	カレールウ	12	57	0.7	3.9	4.8	504	38	11	4	0.4	2	0.8	1.3
彩りカクテルサラダ	リーフレタス	5	1	0.1	-	0.1	-	25	3	1	0.1	-	0.1	-
	きゅうり	30	4	0.2	-	0.6	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-
	トマト	30	6	0.2	-	1.1	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
	レモン	5	2	-	-	0.3	-	7	3	1	-	-	0.2	-
	レモン果汁	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
マンゴーラッシー	無脂肪無糖ヨーグルト	40	15	1.5	0.1	2.0	22	72	56	5	-	2	-	-
	低脂肪牛乳	40	17	1.4	0.4	2.3	24	76	52	6	-	2	-	0.1
	マンゴー	40	27	0.2	-	6.3	-	68	-	5	0.1	-	0.5	-
合計			467	18.6	13.7	65.6	1057	1031	192	80	2.5	66	7.3	2.6