

◆2026年10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)
鮭と秋野菜の しょうゆ麹焼きうどん	食塩ゼロうどん	180	225	5.4	0.7	37.3	-	16	11	11	0.4	-	2.3	-
	鮭	30	37	5.7	1.1	1.2	20	105	4	8	0.2	18	-	0.1
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	豚もも肉（脂身なし）	30	41	5.4	1.6	1.3	15	108	1	8	0.2	20	-	-
	ラード	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	1	-	-
	白菜	70	9	0.4	-	1.5	4	154	30	7	0.2	-	0.9	-
	まいたけ	15	3	0.2	-	0.3	-	35	-	2	-	-	0.5	-
	人参	15	5	0.1	-	0.9	5	41	4	1	-	-	0.4	-
	ごま油	5	45	-	4.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつお・昆布だし	30	1	0.1	-	0.1	10	19	1	1	-	-	-	-
	しょうゆ麹	10	20	-	-	-	234	-	-	-	-	-	-	0.6
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	1
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつお節	1	3	0.6	-	0.1	21	9	-	1	-	2	-	-
きゅうりのからし漬け	きゅうり	50	7	0.4	-	1.0	1	100	13	8	0.1	-	0.6	-
	食塩	1	-	-	-	-	390	1	-	-	0.2	-	-	1.0
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	練りからし	2	6	-	0.3	0.8	58	4	1	2	-	-	-	0.1
いちじく	いちじく	80	46	0.3	0.1	10.0	2	136	21	11	0.2	-	1.5	-
合計			465	18.6	9.7	56.6	1033	728	86	60	1.5	41	6.2	2.5