

◆2022年11月：NASH【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)	
赤米入りごはん	精白米	50	171	2.7	0.4	39.1	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-	
	赤米	5	8	-	-	1.5	-	6	-	3	-	-	0.2	-	
簡単ココナッツチキンカレー	鶏むね肉(皮無し)	70	74	13.4	1.1	2.4	32	259	3	20	0.2	50	-	0.1	
	玉ねぎ	40	13	0.3	-	2.8	1	60	7	4	0.1	-	0.6	-	
	ゆでたけのこ	30	9	0.7	-	1.0	-	141	5	3	0.1	-	1.0	-	
	エリンギ	30	9	0.5	0.1	1.1	1	102	-	4	0.1	-	1.0	-	
	赤パプリカ	20	6	0.2	-	1.2	-	42	1	2	0.1	-	0.3	-	
	油	2	18	-	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	-	0.1	-
	しょうが	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
	鷹の爪	0.1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
	カレー粉	2	7	0.2	0.2	0.6	1	34	11	4	0.6	-	0.7	-	
	ココナッツミルク	20	31	0.4	3.0	0.8	2	46	1	6	0.2	-	-	-	
	水	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	1	-	-	-	-	-	390	-	-	-	-	-	-	1.0
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
バジルの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
豆苗のオイスターソース炒め	豆苗	30	8	0.7	-	0.7	2	105	10	7	0.3	-	1.0	-	
	ミニトマト	30	9	0.2	-	1.7	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-	
	にんにく	1.5	2	0.1	-	0.4	-	8	-	-	-	-	0.1	-	
	油	2	18	-	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	中華だし(顆粒)	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1	
	オイスターソース	4	4	0.2	-	0.8	180	10	1	3	-	-	-	0.5	
	ブラックペッパー	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ヘルシーヤムウンセン	海藻クリスタル	30	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	バナマイえび	20	16	3.3	0.1	0.7	28	54	14	7	0.3	32	-	0.1	
	粗めの豚ひき肉(もも脂身なし)	20	31	3.5	1.4	1.0	10	72	1	5	0.1	14	-	-	
	赤玉ねぎ	20	7	0.1	-	1.5	-	30	4	2	0.1	-	0.3	-	
	セロリ	10	1	-	-	0.1	3	41	4	1	-	-	0.2	-	
	パクチー(コリアンダー)	3	1	-	-	-	-	18	3	-	-	-	0.1	-	
	生とうがらし	0.1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
	ナンプラー	4	2	0.3	-	0.2	360	9	1	4	-	-	-	0.9	
	レモン汁	4	1	-	-	0.1	-	4	-	-	-	-	-	-	
砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-		
グレープフルーツのシロップ漬け	グレープフルーツ(ホワイト)	60	24	0.3	0.1	5.0	1	84	9	5	-	-	0.4	-	
	はちみつ	5	16	-	-	4.1	-	3	-	-	-	-	-	-	
	ラム酒	0.3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			498	27.0	10.2	68.3	1069	1278	80	94	2.6	96	6.6	2.7	