

◆2024年6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)	
自家製鶏ハムの サンドイッチ	ライ麦パン	60	151	4.0	1.2	29.4	282	114	10	24	0.8	-	3.4	0.7	
	粒入りマスタード	4	9	0.3	0.6	0.6	64	8	5	4	0.1	-	-	0.2	
	鶏むね肉（皮なし）	50	57	9.9	0.8	2.6	17	105	3	13	0.2	37	-	0.1	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	
	レッドキャベツ	20	6	0.3	-	0.9	1	62	8	3	3	-	-	0.6	-
	マヨネーズ（カロリーーフ）	6	16	0.2	1.6	0.3	920	2	1	-	-	3	-	0.2	
	はちみつ	3	10	-	-	2.5	-	2	-	-	-	-	-	-	-
	人参	20	7	0.1	-	1.4	6	60	6	2	2	-	-	0.6	-
	ピクルス	10	7	-	-	1.7	44	2	3	1	1	-	-	0.2	0.1
	フリルレタス	10	1	0.1	-	0.2	-	26	3	1	1	-	-	0.1	-
チリコンカン	牛ももひき肉（脂身なし）	20	42	3.5	2.8	0.9	9	66	1	5	0.5	15	-	-	
	ひよこ豆（ゆで）	30	45	2.4	0.6	5.3	2	105	14	15	0.4	-	3.5	-	
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-	
	エリンギ	30	9	0.5	0.1	1.1	1	102	-	4	0.1	-	1.0	-	
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	-	
	オリーブ油	2	18	-	2.0	1.3	-	-	-	-	-	-	0.5	-	
	トマト缶	40	8	0.4	-	0.2	2	96	4	5	0.2	-	-	-	
	顆粒コンソメ	0.5	1	-	-	0.1	85	1	-	-	-	-	-	0.2	
	チリパウダー	0.1	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	
	クミン	0.1	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5	
	食塩	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
タイ風 セロリのサラダ	セロリ	30	35	0.1	-	0.3	8	123	12	3	0.1	-	0.5	-	
	赤玉ねぎ	20	8	0.1	-	1.5	-	30	4	2	0.1	-	0.3	-	
	生とうがらし	3	9	0.1	-	0.3	-	23	1	1	0.1	-	0.3	-	
	ナンプラー	2	-	0.1	-	0.1	180	5	-	2	-	-	-	0.5	
	レモン果汁	3	-	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-	
	砂糖	3	-	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
フルーツヨーグルト スムージー	ヨーグルト（無糖）	70	39	2.3	2.0	3.2	34	119	84	8	-	8	-	0.1	
	赤肉メロン	40	18	0.2	-	4.1	2	140	2	5	0.1	-	0.2	-	
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	氷	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ミントの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			489	24.8	11.7	66.4	1932	1248	164	101	2.8	63	11.6	2.8	