

◆2024年8月：非アルコール性脂肪性肝炎（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)
チキンと夏野菜の 冷製パスタ	こんにゃくパスタ（乾麺）	60	223	7.9	1.4	53.3	1	144	17	49	0.5	-	9.5	0.1
	鶏ささ身	30	29	5.9	0.2	0.8	12	123	1	10	0.1	20	-	-
	酒	2	2	-	-	0.1	17	145	-	-	-	-	-	-
	ミニトマト	50	15	0.4	0.1	2.8	2	78	6	7	0.2	-	0.7	-
	オクラ	30	8	0.5	-	0.7	1	25	28	15	0.2	-	1.5	-
	しそ	5	2	0.2	-	0.1	-	39	12	4	0.1	-	0.4	-
	濃口しょうゆ	10	-	-	-	-	570	-	-	-	0.2	-	-	1.5
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1
	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	ごま	2	12	0.4	1.0	0.2	-	8	24	7	0.2	-	0.3	-
きざみのり	0.2	1	0.1	-	-	1	5	1	1	-	-	0.1	-	
バジル香る シーフードの塩糍グリル	いか	30	24	3.9	0.2	1.6	51	90	3	13	-	96	-	0.1
	たこ	20	14	2.3	-	1.1	56	58	3	11	0.1	30	-	0.1
	えび	30	25	5.0	0.1	1.0	42	81	20	11	0.4	48	-	0.1
	ズッキーニ	30	5	0.3	-	0.6	-	96	7	8	0.2	-	0.4	-
	黄ピーマン	15	4	0.1	-	0.9	-	30	1	2	-	-	0.2	-
	赤ピーマン	15	4	0.1	-	0.9	-	32	1	2	0.1	-	0.2	-
	バジル	5	1	0.1	-	-	-	21	12	3	0.1	-	0.2	-
	おろしにんにく	1	2	-	-	0.4	18	4	-	-	-	-	-	-
	オリーブ油	3	27	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩糍	6	14	0.3	0.1	3.0	-	3	-	1	-	-	-	0.6
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ブラックオリーブ	3	4	-	0.4	-	19	-	2	-	-	-	0.1	-
コーヒー バナナコッタ	低脂肪牛乳	58	24	2.0	0.6	3.3	35	110	75	8	0.1	3	-	0.1
	砂糖	4	16	-	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	0.9	3	0.8	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
	水	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	インスタントコーヒー	0.5	1	-	-	0.3	-	18	1	2	-	-	-	-
	バナラエッセンス	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ラム酒	0.5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	インスタントコーヒー	0.2	1	-	-	0.1	-	7	-	1	-	-	-	-
	水	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	0.3	1	0.3	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
	水	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ミントの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			493	30.6	10.0	75.9	885	1120	214	155	2.5	197	13.6	2.7