

◆2024年9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)
シシリアンライス	精白米	50	172	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	-
	牛もも肉（脂身なし）	50	74	8.3	3.8	1.8	21	155	2	11	1.2	31	-	0.1
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	おろしにんにく	1	2	-	-	0.4	18	4	-	-	-	-	-	-
	おろししょうが	1	-	-	-	0.1	6	1	-	-	-	-	-	-
	酒	4	4	-	-	0.2	35	-	-	-	-	-	-	0.1
	濃口しょうゆ	4	-	-	-	-	228	-	-	-	-	-	-	0.6
	砂糖	2	8	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	レタス	20	2	0.1	-	0.4	-	40	4	2	0.1	-	0.2	-
	きゅうり	20	3	0.1	-	0.4	-	40	5	3	0.1	-	0.2	-
	トマト	30	6	0.2	-	1.1	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
マヨネーズ（低カロリータイプ）	8	21	0.2	2.1	0.4	120	3	1	-	-	5	0.1	0.3	
いかの湯引き香味和え	いか	50	32	5.3	0.3	2.1	140	110	9	24	0.1	105	-	0.3
	根深ねぎ	20	7	0.2	-	1.3	-	40	7	3	0.1	-	0.5	-
	みょうが	5	1	-	-	-	-	11	1	2	-	-	0.1	-
	濃口しょうゆ	4	-	-	-	-	228	-	-	-	-	-	-	0.6
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	紹興酒	4	5	-	-	0.2	1	2	1	1	-	-	-	-
	みりん	4	10	-	-	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-
いりごま	0.5	3	0.1	0.3	-	-	2	6	2	-	-	0.1	-	
れんこんと卵のスープ	れんこん	30	20	0.4	-	4.2	7	132	6	5	0.2	-	0.6	-
	卵	20	28	2.3	1.9	0.7	28	26	9	2	0.3	74	-	0.1
	水	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒中華だし	0.6	1	0.1	-	0.2	114	5	1	-	-	-	-	0.3
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	青ねぎ	2	1	-	-	0.1	-	5	2	-	-	-	0.1	-
おろししょうが	1	-	0.6	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
梨のソルベ	梨	70	27	0.1	0.1	6.3	-	98	1	-	-	-	0.6	-
	砂糖	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	7	5	-	-	0.1	-	4	1	-	-	-	-	-
	レモン果汁	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	1	3	0.9	-	-	3	-	2	-	-	-	-	-
	水	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			487	21.8	10.9	69.0	1176	840	91	74	2.9	215	4.5	2.9