

◆2025年1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)
玄米あずき粥	玄米	50	173	3.0	1.3	36.2	1	115	5	55	1.1	-	1.5	-
	茹であずき	20	25	1.5	0.1	3.7	-	86	5	9	0.3	-	1.7	-
	食塩	0.8	-	-	-	-	312	-	-	-	-	-	-	0.8
	黒ごま	3	18	0.6	1.5	0.3	-	12	36	11	0.3	-	0.4	-
たらの柚庵焼き	たら	80	58	11.4	0.1	2.8	83	280	26	19	0.2	46	-	0.2
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	1	-	-	-	0.3
	みりん	2	5	-	-	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゆず果汁	2	1	-	-	0.1	-	4	-	-	-	-	-	-
付)かぶの塩糀和え	かぶ	30	5	0.2	-	0.9	2	84	7	2	0.1	-	0.5	-
	かぶの葉	3	1	0.1	-	-	1	10	8	1	0.1	-	0.1	-
	塩糀	1	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	0.1
	レモン汁	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	7	-	-	-	-
カリフラワーの肉味噌あん	カリフラワー	40	11	0.8	-	1.2	3	164	10	7	0.2	-	1.2	-
	鶏ひき肉	30	51	4.4	3.3	1.0	17	75	2	-	0.2	24	-	-
	しょうが	1.5	-	-	-	0.1	-	4	-	2	-	-	-	-
	干しいたけ	1.5	4	0.2	-	0.3	-	33	-	2	-	-	0.7	-
	茹でたけのこ	15	5	0.4	-	0.5	-	71	3	-	0.1	-	0.5	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	赤味噌	4	7	-	-	0.7	196	15	4	3	0.2	-	0.5	0.5
	酒	4	4	-	-	0.2	35	-	-	-	-	-	0.1	0.1
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
片栗粉	2	7	-	-	1.6	-	1	-	-	-	-	-	-	
天草オレンジ	天草オレンジ	80	45	0.6	-	10.4	1	144	19	7	0.1	-	0.8	-
合計			460	23.2	10.3	61.9	822	1099	125	126	2.9	70	8.0	2.0