

## 2月 MASH 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)	
麦ごはん	精白米	55	188	2.6	0.1	43.0	1	49	3	13	0.4	-	0.3	-	
	大麦	10	33	0.6	0.4	6.7	-	21	2.0	4.0	0.1	-	1.2	-	
スンドゥブ風	豚もも(脂身な 絹ごし豆腐)	50	69	9.0	2.7	2.2	25	180	2.0	13.0	0.4	33.0	-	0.1	
	えのき	20	7	0.3	-	1.1	-	68	-	3.0	0.2	-	0.8	-	
	白菜	40	5	0.2	-	0.8	2	88	17.0	4.0	0.1	-	0.5	-	
	根深ねぎ	20	7	0.2	-	1.3	-	40	7.0	3.0	0.1	-	0.5	-	
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	赤みそ	5	9	0.6	0.3	0.9	255	23	7.0	4.0	0.2	-	0.2	0.7	
	オイスターソース	5	5	0.3	-	1.0	225	13	1.0	3.0	0.1	-	-	0.6	
	酒	5	4	-	-	0.2	44	-	-	-	-	-	-	-	0.1
	一味とうがらし	0.05	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	水	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ヘルシーチャプ チェ	しらたき	30	2	-	-	-	3	4	23.0	1.0	0.2	-	0.9	-	
	豚もも(脂身な	20	28	3.6	1.1	0.9	10	72	1.0	5.0	0.1	13.0	-	-	
	にら	20	4	0.3	-	0.4	-	102	10.0	4.0	0.1	-	0.5	-	
	人参	10	4	0.1	-	0.7	3	30	3.0	1.0	-	-	0.3	-	
	しょうが	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1	
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4	
	酒	3	3.0	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1	
黒ごしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
きんかん	きんかん	50	34	-	0.2	6.7	1	90	40.0	10.0	0.2	-	2.3	-	
合計			467	20.5	10.4	66.7	829	862	154	93	2.8	46	8.0	2.1	