

◆2025年4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)
十六穀ごはん	精白米	50	171	2.7	0.4	30.1	1	45	3	12	0.4	-	0.3	-
	十六穀米	10	34	1.0	0.3	7.3	-	-	-	-	0.2	-	0.7	-
野菜たっぷりヘルシー餃子	餃子の皮(7枚)	35	96	2.9	0.4	19.6	1	22	6	6	0.3	-	0.8	-
	豚もも肉(脂身なし)	40	55	7.2	2.2	1.7	20	144	2	10	0.3	26	-	-
	キャベツ	30	7	0.2	-	1.1	2	57	13	4	0.1	-	0.5	-
	にら	10	2	0.1	-	0.2	-	51	5	2	0.1	-	0.3	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	おろししょうが	1	-	-	-	0.1	6	1	-	-	-	-	-	-
	オイスターソース	2	2	0.1	-	0.4	90	5	1	1	-	-	-	0.2
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	酢	10	3	-	-	0.2	1	-	-	-	-	-	-	-
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
棒棒鶏 (バンバンジー)	きゅうり	40	5	0.3	-	0.8	-	80	10	6	0.1	-	0.4	-
	鶏ささみ	25	27	5.1	0.2	1.2	10	70	2	5	0.2	13	-	-
	ねりごま	2.5	16	0.5	1.4	0.2	-	12	15	9	0.1	-	0.3	-
	濃口しょうゆ	2.5	-	-	-	-	143	-	-	-	-	-	-	0.4
	みりん	2.5	6	-	-	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	トウバンジャン	1	-	-	-	-	70	2	-	-	-	-	-	0.2
中華スープ	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	わかめ(乾)	0.5	1	0.1	-	0.1	32	30	4	5	-	-	0.1	0.1
	きくらげ(乾)	0.5	1	-	-	0.1	-	5	2	1	0.2	-	0.3	-
	根深ねぎ	5	2	0.1	-	0.3	-	10	2	1	-	-	0.1	-
	中華だし	150	5	1.1	-	0.2	30	135	5	8	-	-	-	0.2
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	酒	2	2	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ごま油	0.5	4	-	0.5	-	-	75	-	-	-	-	-	-	
フレッシュパイナップル	パイナップル(生)	50	27	0.2	0.1	0.9	-	-	6	7	0.2	-	0.6	-
合計			477	21.6	6.5	66.1	975	745	76	77	2.2	39	4.4	2.5