

1月分 肝疾患献立 ~NASH~

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)
ちらし寿司	精白米	50	179	3.0	0.5	38.8	-	45	3	11	0.4	-	0.3	-
	酢	6	2	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	4	16	-	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.6					234							0.6
	糸こんにゃく	25	1	-	-	0.8	3	3	19	1	0.1	-	0.8	-
	ゆでだけのこ	20	6	0.8	-	1.2	-	94	4	2	-	-	0.6	-
	干しいたけ	1	2	0.2	-	0.6	-	21	-	1	-	-	0.4	-
	かんぴょう	2	5	0.1	-	1.4	-	36	5	2	0.1	-	0.6	-
	薄口醤油	2					126							0.3
	かつお・昆布だし	20	-	0.1	-	0.1	7	13	1	1	-	-	-	-
	れんこん	20	13	0.4	-	3.1	5	88	4	3	0.1	-	0.4	-
	唐辛子	0.1	-	-	-	0.1	-	-	3	-	-	-	-	-
	砂糖	0.8	3	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-
	酢	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	卵	15	23	1.8	1.5	-	21	20	8	2	0.3	63	-	0.1
	砂糖	0.3	1	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.1					39							0.1
	油	0.3	3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
人参	5	2	-	-	0.4	2	14	1	-	-	-	0.1	-	
きぬさや	3	1	0.1	-	0.2	-	5	1	1	-	-	0.1	-	
きざみのり	0.1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	
さわらのトマト塩麹焼き	さわら	60	106	12.1	5.8	0.1	39	294	8	19	0.5	-	-	0.1
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	トマト	30	6	0.2	-	1.4	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
	塩麹	3	9	0.2	0.1	1.8	-	2	-	-	-	-	-	-
	ブラックオリーブ	2	2	-	0.2	0.1	13	-	1	-	-	-	0.1	-
	しめじ	15	3	0.4	0.1	0.7	-	56	-	2	0.1	-	0.5	-
	マッシュルーム	15	2	0.4	-	0.3	1	53	-	2	-	-	0.3	-
	エリンギ	15	3	0.4	0.1	0.9	-	51	-	2	-	-	0.5	-
	バター	0.5	4	-	0.4	-	4	-	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	4	3	-	-	0.1	-	2	-	-	-	-	-	-
(付け合わせ) きのこの白ワイン蒸し	食塩	0.3					117							0.3
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	パセリ	0.1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	小松菜	50	7	0.8	0.1	1.2	8	250	85	6	1.4	-	1.0	-
小松菜とささみの梅和え	ささみ	20	22	4.8	0.2	-	8	82	1	6	0.1	13	-	-
	酒	1	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ねり梅	2.5	5	-	-	1.2	77	5	1	-	0.2	-	-	0.2
	みりん	2.5	6	-	-	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつお節	0.5	2	0.4	-	-	1	5	-	-	-	-	-	-
あおさのすまし汁	ソフト豆腐	20	12	1	1	-	1	30	18	6	-	-	-	-
	あおさ	1	1	0.3	-	0.4	39	32	5	32	-	-	0.3	0.1
	かつお・昆布だし	150	3	0.5	-	0.5	51	95	5	6	-	-	-	0.2
	薄口醤油	3					189							0.5
	食塩	0.3					117							0.3
ゆず寒天	三つ葉	1	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-
	ゆず果汁	20	4	0.1	-	1.4	-	42	4.0	2	-	-	-	-
	水	60												
	砂糖	5	30.0	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	粉寒天	1	2	-	-	0.8	2	-	1.2	-	0.1	-	0.8	-
ゆず果皮	1	1	-	-	0.1	-	1	0.4	-	-	-	0.1	-	
合計			491	28.1	9.9	69.2	1104	1407	180	109	3.3	76.2	7.2	2.7