

## 2月分 肝疾患献立 ～慢性肝炎～

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)	
バジルガーリックトースト	フランスパン	80	223	7.52	1.0	46.0	496	88	13	18	0.7	-	2.2	1.3	
	バジル	10	2	0.2	0.1	0.4	-	42	24	7	0.2	-	0.4	-	
	おろしにんにく	0.3	1	0.0	-	0.1	5	1	-	-	-	-	-	-	
	オリーブオイル	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.3					117							0.3	
ロールキャバツ	キャバツ	80	18	1.0	0.2	4.2	4	160	34	11	0.2	-	1.4	-	
	牛ももひき肉（脂なし）	30	70	6.1	4.7	0.2	14	99	1	7	0.8	22	-	-	
	豚ももひき肉（脂なし）	30	44	6.5	1.8	0.1	15	108	1	8	0.2	20	-	-	
	たまねぎ	30	11	0.3	-	2.6	1	45	6	3	0.1	-	0.5	-	
	バター	0.5	4	-	0.4	-	4	-	-	-	-	1	-	-	
	パン粉	3	8	0.3	0.2	1.4	11	3	1	1	-	-	0.1	-	
	卵	5	8	0.6	0.5	-	7	7	3	1	0.1	21	-	-	
	牛乳	5	3	0.2	0.2	0.2	2	8	6	1	-	1	-	-	
	食塩	0.3					117								0.3
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ナツメグ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	クローブ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オレガノ	0.03													
	水	100													
	固形ブイヨン	1	2	0.1	-	0.4	170	2	-	-	-	-	-	-	0.4
	じゃがいも	30	23	0.5	-	5.3	-	123	1	6	0.1	-	0.4	-	
	にんじん	20	7	0.2	-	1.7	7	54	5	2	-	-	0.5	-	
食塩	0.3					117								0.3	
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
スナップえんどう	10	4	0.3	-	1.0	-	16	3	2	0.1	-	0.3	-		
トマトの塩靴サラダ	トマト	50	10	0.4	0.1	2.4	2	105	4	5	0.1	-	0.5	-	
	たまねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	0.3	-	
	塩靴	4	11	0.2	0.1	2.4	-	2	-	1	-	-	0.1	-	
	オリーブオイル	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	パセリ	0.1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
キウイとイチゴの ヨーグルトケーキ	ビスケット	10	43	0.8	1.0	7.8	32	14	33	2	0.1	1	0.2	0.1	
	牛乳	3	2	0.1	0.1	0.1	1	5	3	-	-	-	-	-	
	飲むヨーグルト	60	39	1.7	0.3	7.3	30	78	66	7	0.1	2	-	0.1	
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	生クリーム	5	22	0.1	2.3	0.2	1	4	3	-	-	6	-	-	
	ゼラチン	2	7	1.8	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	
	水	10													
	いちごジャム	5	10	-	-	2.4	1	4	1	-	-	-	0.1	-	
キウイフルーツ	20	11	0.2	-	2.7	-	58	7	3	0.1	-	0.5	-		
合計			639	29.1	16.8	93.6	1158	1057	218	83	2.8	73	7.4	2.7	