

9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)
雑穀ごはん	精白米	70	251	4.3	0.6	54.3	1	62	4	16	0.6	-	0.4	-
	雑穀	10	36	1.3	0.3	7.0	-	43	3	9	0.2	-	0.5	-
チキンときのこの キーマカレー	鶏むねひき肉	60	70	14.0	1.1	0.1	27	222	2	17	0.2	43	-	0.1
	玉ねぎ	40	15	0.4	-	3.5	1	60	8	4	0.1	-	0.6	-
	マッシュルーム	20	2	0.6	0.1	0.4	1	70	1	2	0.1	-	0.4	-
	まいだけ	20	3	0.4	0.1	0.9	-	46	-	2	-	-	0.7	-
	ホールトマト	20	4	0.2	-	0.9	1	48	2	3	0.1	-	0.3	-
	にんにく	0.5	1	-	-	0.2	9.0	2	-	-	-	-	-	-
	しょうが	0.5	-	-	-	-	3.0	1	-	-	-	-	-	-
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	たかのつめ	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	カレー粉	2	8	0.3	0.2	1.3	1	34	11	4	0.6	-	0.7	-
	クローブ(粉)	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ナツメグ(粉)	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オレガノ(粉)	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	トマトケチャップ	7	8	0.1	-	1.9	84	27	1	1	-	-	0.1	0.2
食塩	0.8	-	-	-	-	-	312	-	-	-	-	-	0.8	
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
付) 秋野菜のグリル	エリンギ	10	2	0.3	-	0.6	-	34	-	1	-	-	0.3	-
	赤パプリカ	10	3	0.1	-	0.7	-	21	1	1	-	-	0.2	-
	なす	10	2	0.1	-	0.5	-	22	2	2	-	-	0.2	-
	油	0.3	3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
かぼちゃサラダ	西洋かぼちゃ	40	36	0.8	0.1	8.2	-	180	6	10	0.2	-	1.4	-
	玉ねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	0.3	-
	りんご	10	6	-	-	1.6	-	12	-	1	-	-	0.2	-
	オリーブ油	3	28	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	酢	3	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5
冬瓜スープ	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	冬瓜	30	5	0.2	-	1.1	-	60	6	2	0.1	-	0.4	-
	ベーコン	5	20	0.6	2.0	-	40	11	-	1	-	3	-	0.1
	コンソメスープ	150	9	2.0	-	0.5	270	165	8	9	0.2	-	-	0.8
	食塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	パセリ	0.1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
豆乳バナナコッタ	豆乳	55	35	1.8	2.0	2.6	28	94	17	10	0.7	-	0.2	0.1
	水	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	2	7	1.8	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オレンジジュース	20	8	0.1	-	2.1	-	38	2	2	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	0.4	1	0.4	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
	水	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ミント	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			599	29.6	10.8	95.3	1134	1282	77	100	3.1	46	6.9	2.9

P:F:C=20:16:64