

11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)
なすのポロネーゼ風ドリア	精白米	70	251	4.3	0.6	54.3	1	62	4	16	0.6	-	0.4	-
	押し麦	10	34	0.6	0.1	7.8	-	17	2	3	0.1	-	1.0	-
	牛ももひき肉	60	109	12.3	5.9	0.2	30	204	2	14	0.8	40	-	0.1
	玉ねぎ	50	19	0.5	0.1	4.4	1	75	11	5	0.1	1	0.8	-
	なす	40	9	0.4	-	2.0	-	88	7	7	0.1	-	0.9	-
	マッシュルーム	20	2	0.6	0.1	0.4	1	70	1	2	0.1	-	0.4	-
	油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	ナツメグ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	クローブ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オレガノ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	コンソメスープ	20	2	0.2	0.1	-	8	12	-	-	-	-	-	-
	トマト缶	30	6	0.3	0.1	1.3	1	72	3	4	0.1	-	0.4	-
	ケチャップ	5	6	0.1	-	1.4	60	19	1	1	-	-	0.1	0.2
	ウスターソース	5	6	0.1	-	1.4	165	10	3	1	0.1	-	-	0.4
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	とろけるチーズ	5	17	1.1	1.3	0.1	55	3	32	1	-	4	-	0.1
	パセリ	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
れんこんと豆苗の 柚子こしょう和え	れんこん	40	26	0.8	-	6.2	10	176	8	6	0.2	-	0.8	-
	豆苗	20	5	0.8	0.1	0.6	-	26	1	3	0.2	-	0.4	-
	玉ねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	0.3	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	柚子こしょう	1	-	-	-	0.1	99	3	1	-	-	-	0.1	0.3
	こいくちしょうゆ	3	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	料理酒	3	3	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
白菜とベーコンの洋風スープ	白菜	40	6	0.3	-	1.3	2	88	17	4	0.1	-	0.6	-
	ベーコン	5	20	0.6	2.0	-	40	11	-	1	-	3	-	0.1
	コンソメスープ	140	11	1.2	0.6	-	56	84	1	1	0.1	1	-	0.1
	食塩	0.9	-	-	-	-	351	-	-	-	-	-	-	0.9
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
洋なしのコンポート ～フローズンヨーグルト添え～	洋なし	50	27	0.2	0.1	7.2	-	70	3	2	0.1	-	1.0	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン汁	2	1	-	-	0.2	-	2	-	-	-	-	-	-
	ギリシャヨーグルト(加糖)	30	20	1.3	0.1	3.6	18	45	36	7	-	1	-	0.1
ミントの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			626	25.7	13.9	97.5	1207	1169	134	79	25	49	7.1	3.0

P:F:C=16:20:64

野菜摂取量(きのこを含める) 約230g