

12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)	
チキンピラフ	精白米	70	251	4.3	0.6	54.3	1	62	4	16	0.6	-	0.4	-	
	鶏もも 皮なし	20	25	3.8	1.0	-	14	64	1	5	0.1	17	-	-	
	玉ねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	0.3	-	
	にんじん	5	2	-	-	0.4	2	14	1	-	-	-	0.1	-	
	マッシュルーム	10	1	0.3	-	0.2	1	35	-	1	-	-	0.2	-	
	コンソメ	1	2	0.1	-	0.4	170	2	-	1	-	-	0.2	0.4	
	バター	2	15	-	1.6	-	15	1	-	-	-	4	-	-	
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5	
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
グリンピース	5	5	0.3	-	0.9	-	11	1	2	0.1	-	0.5	-		
真鯛のアクアパッツァ	真鯛	60	106	12.5	5.6	0.1	31	270	7	19	0.1	41	-	0.1	
	いか	15	14	2.7	0.2	-	30	50	2	7	-	42	-	0.1	
	えび	15	12	2.8	-	-	23	35	10	5	-	23	-	0.1	
	ミニトマト	30	9	0.3	-	2.2	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-	
	ブロッコリー	20	10	1.3	0.2	1.6	6	108	11	8	0.3	-	1.3	-	
	カリフラワー	20	5	0.6	-	1.0	2	82	5	4	0.1	-	0.6	-	
	グリーンオリーブ	3	4	-	0.5	0.1	42	1	2	-	-	-	0.1	0.1	
	ブラックオリーブ	3	4	-	0.4	0.1	19	-	2	-	-	-	0.1	-	
	オリーブオイル	2	19	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	にんにく	2	3	0.1	-	0.6	-	10	-	-	-	-	0.1	-	
	白ワイン	5	4	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5	
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	イタリアンパセリ	2	1	0.1	-	0.2	-	20	6	1	0.2	-	0.1	-	
かぶのハニーマス タードサラダ	かぶ	30	6	0.2	-	1.4	2	75	7	2	0.1	-	0.4	-	
	ラディッシュ	15	2	0.1	-	0.5	1	33	3	2	-	-	0.2	-	
	ルッコラ	5	1	0.1	-	0.2	1	24	9	2	0.1	-	0.1	-	
	アーモンドスライス	1	6	0.2	0.5	0.2	-	8	3	3	-	-	0.1	-	
	粒マスタード	4	9	0.3	0.6	0.5	64	8	6	5	0.1	-	-	0.2	
	オリーブオイル	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	はちみつ	2	6	-	-	1.7	-	1	-	-	-	-	-	-	
ブラックペッパー	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
パンクンスープ	かぼちゃ	30	27	0.6	0.1	6.2	-	135	5	8	0.2	-	1.1	-	
	玉ねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	0.3	-	
	バター	2	15	-	1.6	-	15	1	-	-	-	4	-	-	
	コンソメスープ	70	6	0.6	0.3	-	28	42	1	1	0.1	1	-	0.1	
	豆乳	50	32	1.6	1.8	2.4	25	85	16	10	0.6	-	0.2	0.1	
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
	ホワイトペッパー	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
いちごミルクゼリ	かぼちゃの種	0.1	1	-	0.1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	
	いちご	30	10	0.3	-	2.6	-	51	5	4	0.1	-	0.4	-	
	A	ゼラチン	1.2	4	1.1	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
		水	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		水	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		レモン果汁	2	1	-	-	0.2	-	2	-	-	-	-	-	-
	B	上白糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
		牛乳	20	13	0.7	0.8	1.0	8	30	22	2	-	2	-	-
		ゼラチン	0.4	1	0.4	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
		水	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
上白糖		2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
バニラエッセンス		0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			684	356	199	87.3	1010	1408	140	115	2.8	135	7.3	2.3	