

4月 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)
エビとブロッコリーのパンネ	パンネ(乾)	80	302	10.3	1.4	58.5	1	160	14	44	1.1	-	4.3	-
	エビ	40	33	7.4	0.1	0.1	60	92	27	14	0.1	60	-	0.2
	ブロッコリー	30	10	1.3	0.2	1.5	6	108	11	8	0.3	-	1.4	-
	しめじ	20	3	0.5	0.1	1.0	-	74	-	2	0.1	-	0.6	-
	オリーブ油	3	28	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	にんにく	2	3	0.1	-	0.6	-	10	-	-	-	-	0.1	-
	唐辛子	0.1	-	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	5	4	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	255	3	-	-	-	-	-	0.7
	食塩	0.5					195							0.5
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンと春野菜のグリルサラダ	鶏むね肉(皮なし)	40	46	9.3	0.8	-	18	148	2	12	0.1	29	-	-
	アスパラ	20	4	0.5	-	0.8	-	54	4	2	0.1	-	0.4	-
	かぶ	30	6	0.2	-	1.4	2	75	7	2	0.1	-	0.4	-
	ミニトマト	20	6	0.2	-	1.4	1	58	2	3	0.1	-	0.3	-
	黄パプリカ	10	3	0.1	-	0.7	-	20	1	1	-	-	0.1	-
	ゆで卵	20	30	2.6	2.0	0.1	26	26	10	2	0.4	84	-	0.1
	バルサミコ酢	4	4	-	-	0.8	1	6	1	-	-	-	-	-
	濃口醤油	2					114							0.3
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ミルクゼリープレート ～フレッシュベリー&メレンゲ ～	牛乳	60	40	2.0	2.3	2.9	25	90	66		-	7	-	0.1
	砂糖	5	19	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	生クリーム	8	35	0.2	3.6	0.2	2	6	5	-	-	10	-	-
	ゼラチン	2	7	1.8	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-
	水	10												
	ラズベリー	20	8	0.2	-	2.0	-	30	4	4	0.1	-	0.9	-
	ブルーベリー	20	10	0.1	-	2.6	-	14	2	1	-	-	0.7	-
	卵白	5	2	0.5	-	-	9	7	-	1	-	-	-	-
	粉糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ラズベリー	2	1	-	-	0.2	-	3	-	-	-	-	0.1	-
	合計		620	37.4	13.6	83.5	720	990	156	96	2.5	189	9.3	1.8