

2月 慢性肝炎 献立表

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)
簡単本格風パエリア	精白米	75	269	4.6	0.7	58.2	1	67	4	17	0.6	-	0.4	-
	鶏もも肉(皮なし)	40	51	7.6	2.0	-	28	128	2	10	0.2	35	-	0.1
	イカ	25	21	4.5	0.2	-	53	75	3	12	-	63	-	0.1
	エビ	25	21	4.6	0.1	0.1	38	58	17	9	0.1	38	-	0.1
	白ワイン	5	4	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	玉ねぎ	30	11	0.3	-	2.6	1	45	6	3	0.1	-	0.5	-
	赤パプリカ	10	3	0.1	-	0.7	-	21	1	1	-	-	0.2	-
	黄パプリカ	10	3	0.1	-	0.7	-	20	1	1	-	-	0.1	-
	スナックエンドウ	5	2	0.1	-	0.5	-	8	2	1	-	-	0.1	-
	おろしにんにく	1	1	0.1	-	0.3	-	5	-	-	-	-	0.1	-
	オリーブ油	3	28	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	コンソメスープ	105	6	1.4	-	0.3	189	116	5	6	0.1	-	-	0.5
	サフラン	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ブラックオリーブ	5	6	-	0.6	0.2	32	1	3	1	-	-	0.1	0.1	
ミックスビーンズ	ひよこ豆	8	14	0.8	0.2	2.2	-	28	4	4	0.1	-	0.9	-
	いんげん豆	8	12	0.7	0.1	2.0	-	33	5	4	0.2	-	1.1	-
	えんどう豆	8	12	0.7	0.1	2.0	-	21	2	3	0.2	-	0.6	-
	かぶ	20	4	0.1	-	1.0	1	50	5	2	-	-	0.3	-
	きゅうり	20	3	0.2	-	0.6	-	40	5	3	0.1	-	0.2	-
	スイートコーン	10	10	0.4	0.2	1.9	-	29	1	4	0.1	-	0.3	-
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン汁	3	1	-	-	0.3	-	3	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	-	-	-	-	-	-	0.5
ココロサラダ	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	サラダ菜	5	1	0.1	-	0.1	-	21	3	1	0.1	-	0.1	-
	ベーコン	5	20	0.6	2.0	-	40	11	-	1	-	3	-	0.1
	玉ねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	0.3	-
	人参	5	2	-	-	0.4	2	14	1	-	-	-	0.1	-
	じゃがいも	20	15	0.4	-	3.5	-	82	1	4	0.1	-	1.8	-
	キャベツ	10	2	0.1	-	0.5	1	20	4	1	-	-	0.2	-
	トマト缶	50	10	0.5	0.1	2.2	2	120	5	7	0.2	-	0.7	-
	コンソメスープ	100	6	1.3	-	0.3	180	110	5	6	0.1	-	-	0.5
	食塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
ミネストローネ	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	パセリ	0.5	-	-	-	-	-	5	1	-	-	-	-	-
	ヨーグルト(加糖)	50	34	2.2	0.1	6.0	30	75	60	11	0.1	2	-	0.1
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	1	3	0.9	-	0.0	3	-	-	-	-	-	-	-
	ラズベリー	10	4	0.1	-	1.0	-	15	2	2	0.1	-	0.5	-
	ブルーベリー	10	5	0.1	-	1.3	-	7	1	1	-	-	0.3	-
	合計		623	32.7	11.5	94.7	1107	1260	154	116	2.7	140	8.9	2.9