

4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)	レステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ピースごはん	精白米	70	251	4.3	0.6	54.3	1	62	4	16	0.6	-	0.4	-
	グリーンピース	20	19	1.4	0.1	3.1	-	68	5	7	0.3	-	1.5	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
	酒	5	5	-	-	0.3	1	-	-	-	-	-	-	-
さわらの南蛮漬け	さわら	60	106	12.1	5.8	0.1	39	294	8	19	0.5	36	-	0.1
	酒	5	5	-	-	0.3	1	-	-	-	-	-	-	-
	片栗粉	3.5	12	-	-	2.9	-	1	-	-	-	-	-	-
	油	4	37	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	酢	5	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口醤油	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	唐辛子	0.1	-	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	新玉ねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	0.3	-
	ミニトマト	30	9	0.3	-	2.2	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-
	アスパラガス	30	7	0.8	0.1	1.2	1	81	6	3	0.2	-	0.5	-
	黄パプリカ	10	3	0.1	-	0.7	-	20	1	1	-	-	0.1	-
油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
新ごぼうのカレーきんぴら	新ごぼう	40	26	0.7	-	6.2	7	128	18	22	0.3	-	2.3	-
	人参	10	4	0.1	-	0.9	3	30	3	1	-	-	0.3	-
	こんにゃく	10	1	-	-	0.2	1	3	4	-	-	-	0.2	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口醤油	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	0.3	-	9	3	1	0.1	-	0.2	-
春キャベツとりんごのサラダ	春キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	2	80	17	6	0.1	-	0.7	-
	りんご	20	12	-	0.1	3.2	-	24	1	1	-	-	0.4	-
	ロースハム	10	20	1.7	1.4	0.1	100	26	1	2	0.1	4	-	0.3
	干しぶどう	3	9	0.1	-	2.4	-	22	2	1	0.1	-	0.1	-
	食塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン汁	3	1	-	-	0.3	-	3	-	-	-	-	-	-
黄桃と甘酒のゼリー	甘酒	30	24	0.5	-	5.5	18	4	1	2	-	-	0.1	0.1
	ヨーグルト	10	7	0.4	-	1.2	6	15	12	2	-	-	-	-
	ゼラチン	0.8	3	0.7	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
	水	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	黄桃缶	20	17	0.1	-	4.1	1	16	1	1	-	-	0.3	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	0.3	1	0.3	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
	レモン汁	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	ミントの葉	1枚	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計		506	672	24.4	16.3	103.1	992	1008	95	91	2.4	40	7.8	2.5