

## 5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)	ステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
春キャベツのホットサンド	食パン	90	234	8.1	3.8	41.9	423	79	21	17	0.5	-	2.1	1.1
	キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	2	80	17	6	0.1	-	1	-
	人参	10	4	0.1	-	0.9	3	27	3	1	-	-	0	-
	ツナ缶詰(水煮)	20	14	3.2	0.1	-	42	46	1	5	0.1	7	-	0.1
	マヨネーズ	6	42	0.1	4.6	0.2	44	1	-	-	-	3	-	0.1
	こしょう 黒	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンのコブサラダ ～ハニーマスタードドレッシング ～	鶏もも(皮なし)	30	38	5.7	1.5	-	21	96	2	7	0.2	26	-	0.1
	こいくちしょうゆ	1.5	-	-	-	-	86	-	-	-	-	-	-	0.2
	みりん	1.5	4	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-
	ミニトマト	30	6	0.2	-	1.4	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
	きゅうり	30	4	0.3	-	0.9	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-
	卵	30	45	3.9	3.0	0.1	39	39	15	3	0.5	126	-	0.1
	黄パプリカ	20	5	0.2	-	1.3	-	40	2	2	0.1	-	0.3	-
	はちみつ	5	15	-	-	4.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	粒入りマスタード	5	11	0.4	0.8	0.6	80	10	7	6	0.1	-	-	0.2
こいくちしょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4	
そら豆のポタージュスープ	そら豆	30	34	3.2	0.1	5.1	1	117	7	11	0.6	-	1.2	-
	たまねぎ	30	11	0.3	-	2.6	1	45	6	3	0.1	-	0.5	-
	有塩バター	2	15	-	1.6	-	15	1	-	-	-	4	-	-
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	0.1	-
	洋風だし	50	3	0.7	-	0.2	90	55	3	3	0.1	-	-	0.3
	牛乳	60	40	2.0	2.3	2.9	25	90	66	6	-	7	-	0.1
	塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	パセリ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
びわゼリー	びわ	50	20	0.2	0.1	5.3	1	80	7	7	0.1	-	0.8	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	0.5	2	0	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
	水	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン汁	1.5	-	-	-	0.1	-	2	-	-	-	-	-	-
	ミントの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			572	29.4	17.9	73.8	1123	935	164	84	2.5	174	6.5	2.8