

7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)
ぶっかけ冷やし麺	ひやむぎ(ゆで)	200	254	7.0	0.8	51.6	170	10	12	10	0.4	-	1.8	0.4
	中華だし	40	1	0.3	-	-	8	36	1	2	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	5	4	0.4	-	0.4	285	20	1	3	0.1	-	-	0.7
	みりん	5	12	-	-	2.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	鶏むね肉(皮なし)	40	46	9.3	0.8	-	18	148	2	12	0.1	29	-	-
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	卵	20	30	2.5	2.1	0.1	28	26	10	2	0.4	84	-	0.1
	砂糖	0.8	3	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.1	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	なす	50	11	0.6	0.1	2.6	-	110	9	9	0.2	1	1.1	-
	ごま油	3	28	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	1.5	1	0.1	-	0.1	86	6	-	1	-	-	-	0.2
	酒	1.5	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	中華だしの素	0.5	1	0.1	-	0.2	95	5	-	-	-	-	-	0.2
	トマト	30	6	0.2	-	1.4	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
	オクラ	10	3	0.2	-	0.7	-	26	9	5	0.1	-	0.5	-
いりごま	2	12	0.4	1.1	0.4	-	8	24	7	0.2	-	0.3	-	
豚ももにんにくの芽の 辛味炒め	豚もも(脂身なし)	30	44	6.5	1.8	0.1	15	108	1	8	0.2	20	-	-
	濃口しょうゆ	1	1	0.1	-	0.1	57	4	-	1	-	-	-	0.1
	酒	1	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	片栗粉	1.5	5	-	-	1.2	-	1	-	-	-	-	-	-
	にんにくの芽	30	14	0.6	0.1	3.2	3	48	14	5	0.2	-	1.1	-
	たけのこ(ゆで)	20	6	0.7	-	1.1	-	94	3	2	0.1	-	0.7	-
	干しいたけ	2	4	0.4	0.1	1.3	-	42	-	2	-	-	0.8	-
	根深ねぎ	20	7	0.3	-	1.7	-	40	7	3	0.1	-	0.5	-
	しょうが	1	-	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	中華だし	10	-	0.1	-	-	2	9	-	1	-	-	-	-
	トウバンジャン	1	1	-	-	0.1	70	2	-	-	-	-	-	0.2
	濃口しょうゆ	2.5	2	0.2	-	0.2	143	10	1	2	-	-	-	0.4
	酒	2.5	3	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
キャベツの 塩こうじ和え	キャベツ	60	14	0.8	0.1	3.1	3	120	26	8	0.2	-	1.1	-
	みょうが	5	1	-	-	0.1	-	11	1	2	-	-	0.1	-
	塩こうじ	5	14	0.3	0.1	3.0	-	3	-	1	-	-	0.1	-
	レモン汁	3	1	-	-	0.3	-	3	-	-	-	-	-	-
	しそ	1	-	-	-	0.1	-	5	2	1	-	-	0.1	-
もも	もも	80	32	0.5	0.1	8.2	1	144	3	6	0.1	-	1.0	-
合計			604	31.3	14.0	85.3	1022	1102	129	93	2.2	133	9.5	2.4