

9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)	
ごはん	精白米	80	286	4.9	0.7	62.1	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-	
タンドリーチキン	鶏もも(皮なし)	70	89	13.3	3.5	-	48	224	4	17	0.4	61	-	0.1	
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-	
	ヨーグルト(無糖)	15	9	0.5	0.5	0.7	7	26	18	2	-	2	-	-	
	ケチャップ	5	6	0.1	-	1.4	60	19	1	1	-	-	0.1	0.2	
	カレー粉	1	4	0.1	0.1	0.6	-	17	5	2	0.3	-	0.4	-	
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	玉ねぎ	20	7	0.2	-	1.8	-	30	4	2	-	-	-	0.3	-
	なす	20	4	0.2	-	1.0	-	44	4	3	0.1	-	-	0.4	-
	ヤングコーン	20	6	0.5	-	1.2	-	46	4	5	0.1	-	-	0.5	-
	ミニトマト	15	4	0.2	-	1.1	1	44	2	2	0.1	-	-	0.2	-
	オリーブ油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
レタス	10	1	0.1	-	0.3	-	26	3	1	-	-	-	0.1	-	
れんこんサラダ	れんこん	40	26	0.8	-	6.2	10	176	8	6	0.2	-	0.8	-	
	にんじん	20	7	0.2	-	1.7	7	54	5	2	-	-	0.5	-	
	マヨネーズ	6	42	0.1	4.6	0.2	44	1	-	-	-	3	-	0.1	
	酢	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	2	2	0.2	-	0.2	114	8	1	1	-	-	-	0.3	
	すりごま	2	12	0.4	1.1	0.4	-	8	24	7	0.2	-	0.3	-	
かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ	30	27	0.6	0.1	6.2	-	135	5	8	0.2	-	1.1	-	
	玉ねぎ	30	11	0.3	-	2.6	1	45	6	3	0.1	-	0.5	-	
	有塩バター	1	7	-	0.8	-	8	-	-	-	-	2	-	-	
	牛乳	50	34	1.7	1.9	2.4	21	75	55	5	-	6	-	0.1	
	コンソメスープ	80	5	1.0	-	0.2	144	88	4	5	0.1	-	-	0.4	
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5	
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	パセリ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
キウイのジュレ	キウイ	60	32	0.6	0.1	8.1	1	174	20	8	0.2	-	1.5	-	
	水	15													
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	レモン汁	1	-	-	-	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-	
	ゼラチン	0.2	1	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
	水	1													
合計			646	26.0	14.3	101.6	855	1315	176	98	2.4	74	7.0	2.1	