

11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)
白飯	精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-
あじの胡麻焼き	あじ	70	78	13.8	3.2	0.1	91	252	46	24	0.4	48	-	0.2
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	いりごま	2	12	0.4	1.1	0.4	-	8	24	7	0.2	-	0.3	-
	かぶ	30	5	0.2	-	1.4	2	84	7	2	0.1	-	0.5	-
	塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
なすとしいたけの肉味噌のせ	なす	40	7	0.4	-	2.0	-	88	7	7	0.1	-	0.9	-
	しいたけ	15	4	0.5	-	1.0	-	44	-	2	0.1	-	0.7	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	鶏むねひき肉	20	34	3.5	2.4	-	11	50	2	5	0.2	16	-	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	白みそ	6	12	0.6	0.2	2.3	144	20	5	2	0.2	-	0.3	0.4
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	みりん	4	10	-	-	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-
	酒	4	4	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゆず果汁	0.8	-	-	-	0.1	-	2	-	-	-	-	-	-
ゆず皮	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
さつまいの豆乳スープ	さつまいも	40	50	0.5	0.1	12.8	4	192	14	10	0.2	-	0.9	-
	玉ねぎ	30	10	0.3	-	2.5	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	ベーコン	5	20	0.6	2.0	-	40	11	-	1	-	3	-	0.1
	バター	2	14	-	1.6	-	15	1	-	-	-	4	-	-
	だし汁	150	3	0.5	-	0.5	51	95	5	6	-	-	-	0.2
	豆乳	30	19	1.0	1.1	1.4	15	51	9	6	0.4	-	0.1	-
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
	塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
柿	柿	70	44	0.3	0.1	11.1	1	119	6	4	0.1	-	1.1	-
総合計			643	27.4	15.4	102.8	816	1132	135	97	2.7	70	5.6	1.9