

12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)	
ピザトースト	食パン	90	223	8.0	3.7	41.8	423	77	20	16	0.5	-	3.8	1.1	
	ピザソース	8	8	0.1	-	2.2	96	30	1	1	-	-	0.1	0.2	
	玉ねぎ	30	10	0.3	-	2.5	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-	
	ベーコン	8	32	1.0	3.1	-	64	17	-	1	-	4	-	0.2	
	マッシュルーム	10	2	0.3	-	0.2	1	35	-	1	-	-	0.2	-	
	油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ケチャップ	8	8	0.1	-	2.2	96	30	1	1	-	-	-	0.1	0.2
	ピーマン	10	2	0.1	-	0.5	-	19	1	1	-	-	-	0.2	-
	チーズ	5	13	0.9	1.0	0.2	4	1	17	1	-	3	-	-	
黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
チキンボールのポトフ	鶏むねひき肉	50	53	11.7	1.0	0.1	23	185	2	15	0.2	36	-	0.1	
	玉ねぎ	30	10	0.3	-	2.5	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-	
	バター	1	7	-	0.8	-	8	-	-	-	-	2	-	-	
	卵	5	7	0.6	0.5	-	7	7	2	1	0.1	19	-	-	
	パン粉	3	11	0.4	0.2	1.9	14	5	1	1	-	-	0.1	-	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	じゃがいも	50	30	0.9	0.1	8.7	1	205	2	10	0.2	-	4.5	-	
	人参	30	9	0.2	-	2.6	10	81	8	3	0.1	-	0.7	-	
	ブロッコリー	30	11	1.6	0.2	2.0	2	138	15	9	0.4	-	1.5	-	
	洋風スープ	130	9	1.2	0.5	-	52	78	1	1	0.1	1	-	0.1	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	粒マスタード	3	7	0.2	0.5	0.4	48	6	4	3	0.1	-	-	0.1	
白菜のコールスロー	白菜	50	7	0.4	0.1	1.6	3	110	22	5	0.2	-	0.7	-	
	コーン	20	16	0.5	0.1	3.6	42	26	-	3	0.1	-	0.7	0.1	
	マヨネーズ	5	33	0.1	3.8	0.2	37	1	-	-	-	3	-	0.1	
	酢	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
シャインマスカット	シャインマスカット	80	55	0.5	0.2	13.5	-	176	6	6	0.2	-	0.7	-	
	合計		574	29.4	16.6	87.1	1202	1317	113	83	2.1	68	14.2	3.0	