

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) | 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 | 2.9 | |