

2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)	
中華丼	精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-	
	大麦	10	33	0.7	0.2	7.8	-	21	2	4	0.1	-	1.2	-	
	豚もも(脂身つき)	40	68	8.2	4.1	0.1	19	140	2	10	0.3	27	-	-	
	いか	20	15	3.6	0.2	-	42	60	2	9	-	50	-	0.1	
	玉ねぎ	30	10	0.3	-	2.5	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-	
	人参	10	3	0.1	-	0.9	3	27	3	1	-	-	-	0.2	-
	しめじ	20	4	0.5	0.1	1.0	-	74	-	2	0.1	-	-	0.7	-
	きくらげ	1	2	0.1	-	0.7	1	10	3	2	0.4	-	-	0.6	-
	白菜	40	5	0.3	-	1.3	2	88	17	4	0.1	-	-	0.5	-
	うずらの卵(ゆで)	10	16	1.1	1.4	0.1	21	3	5	1	0.3	49	-	-	0.1
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-	-
	しょうが	0.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
	ごま油	3	27	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	酒	3	3	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	中華スープ	40	1	0.3	-	-	8	36	1	2	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	-	0.4
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	-	0.5
	白こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
片栗粉	1	3	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ささみのピリ辛和え	ささみ	20	20	4.8	0.2	-	8	82	1	6	0.1	13	-	-	
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	きゅうり	30	4	0.3	-	0.9	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-	
	わかめ(生)	20	4	0.4	0.1	1.2	58	52	26	26	0.1	-	1.2	0.1	
	練りごま	2	13	0.4	1.2	0.3	-	10	12	7	0.1	-	0.2	-	
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3	
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	
豆板醤	0.5	-	-	-	-	35	1	-	-	-	-	-	0.1		
えびワントンスープ	ワントンの皮	8	22	0.7	0.1	4.6	-	5	1	1	0.1	-	0.2	-	
	えび	15	12	2.8	-	-	23	35	10	5	-	23	-	0.1	
	れんこん	15	10	0.3	-	2.3	4	66	3	2	0.1	-	0.3	-	
	しょうが	1	-	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-	
	酒	1	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	中華スープ	150	5	1.2	-	-	30	135	5	8	-	-	-	0.2	
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4	
	酒	3	3	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	こねぎ	2	1	-	-	0.1	-	6	2	-	-	-	0.1	-	
ラー油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
不知火	不知火	80	45	0.6	0.2	-	-	136	7	7	0.1	-	0.5	-	
合計			623	31.6	12.3	88.6	1062	1170	118	124	2.6	162	6.8	2.6	