

3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)
桜えびの炊き込みご飯	精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	1	67	4	17	0.6	-	0.4	0.0
	桜えび	3	8	1.9	0.1	-	36	36	60	9	0.1	21	-	0.1
	薄口しょうゆ	3	-	-	-	-	189	-	-	-	-	-	-	0.5
	みりん	1	2	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつおだし	108	2	0.4	-	-	23	31	2	3	-	0	-	0.1
	昆布	0.5	1	-	-	0.3	13	31	4	3	-	-	0.2	-
	あおのり	0.05	-	-	-	-	2	1	-	1	-	-	-	-
サーモンの粕漬け	サーモン	50	109	10.1	8.3	0.1	22	185	5	14	0.2	36	-	0.1
	酒粕	3	6	0.4	-	0.7	-	1	-	-	-	-	0.2	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
豚ヒシの梅巻き	ぎんなん	3	5	0.1	-	1.1	-	17	-	1	-	-	0.1	-
	豚ヒシ	40	47	8.9	1.5	0.1	22	172	1	11	0.4	35	-	-
	梅びしお	1.5	3	-	-	0.7	47	3	-	-	0.1	-	-	0.1
	みりん	1.5	4	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-
	大葉	2	1	0.1	-	0.2	-	10	5	1	-	-	0.1	-
	れんこん	20	13	0.4	-	3.1	5	88	4	3	0.1	-	0.4	-
	人参	10	4	0.1	-	0.9	3	30	3	1	-	-	0.3	-
	だし汁	20	-	0.1	-	0.1	7	13	1	1	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	みりん	2	5	-	-	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-
アスパラガスの白和え	スナップえんどう	5	2	0.1	-	0.5	-	8	2	1	-	-	0.1	-
	アスパラガス	30	6	1	-	1	1	81	6	3	0.2	-	0.5	-
	だし汁	3	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	1	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	0.2
	絹ごし豆腐	30	17	1.6	1.1	0.6	3	45	23	15	0.4	-	0.3	-
	白みそ	3	6	-	0.1	1	72	10	2	1	0.1	-	0.2	0.2
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
桃のゼリー寄せ	くるみ	2	14	0.3	1.4	0.2	-	11	2	3	0.1	-	0.2	-
	白桃缶	30	25	0.2	-	6.2	1	24	1	1	0.1	-	0.4	-
	黄桃缶	20	17	0.1	-	4.1	1	16	1	1	-	-	0.3	-
	ブルーベリー	3	1	-	-	0.4	-	2	-	-	-	-	0.1	-
	ゼラチン	1.2	4	1.1	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
	水	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤だし	レモン汁	1	-	-	-	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-
	まいたけ	20	4	0.4	0.1	0.9	-	46	-	2	-	-	0.7	-
	糸三つ葉	2	-	-	-	0.1	-	10	1	-	-	-	-	-
	だし汁	130	3	0.4	-	0.4	44	82	4	5	-	-	-	0.1
赤みそ	7.5	13	1.0	0.4	1.6	383	33	10	6	0.3	-	0.3	1.0	
合計			604	32.9	13.6	90.5	1192	1055	138	103	2.6	92	4.6	2.9