

4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)	
胚芽パン	胚芽パン	50	126	3.6	2.7	21.0	205	70	7	26	0.7	-	2.3	0.5	
春野菜たっぷり！ チキンとエビのグラタン風	エビ	30	25	5.0	0.1	1.0	42	81	20	11	0.4	48	-	0.1	
	鶏むね肉	30	32	5.8	0.5	1.0	14	111	1	9	0.1	22	-	-	
	新じゃがいも	40	20	0.6	-	2.5	-	168	2	8	0.4	-	3.9	-	
	新玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-	
	キャベツ	30	6	0.3	-	1.1	2	60	13	4	0.1	-	0.5	-	
	マッシュルーム	20	3	0.3	-	-	1	70	1	2	0.1	-	0.4	-	
	コーン	20	16	0.4	0.1	2.9	42	26	-	3	0.1	-	0.7	0.1	
	バター	3	21	-	2.2	0.3	15	1	-	-	-	7	-	-	
	白ワイン	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
	牛乳	150	92	4.5	5.3	8.0	62	225	165	15	-	18	-	0.2	
	顆粒コンソメ	0.5	1	-	-	0.2	85	1	-	-	-	-	-	0.2	
	塩	1	-	-	-	-	390	1	-	-	-	-	-	1.0	
	白こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	スナップエンドウ	20	9	0.3	-	1.7	-	32	6	4	0.1	-	0.5	-	
粉チーズ	5	22	2.1	1.4	0.4	75	6	65	3	-	5	-	0.2		
プチトマトのバジルマリネ	プチトマト	70	21	0.6	0.1	3.9	3	203	8	9	0.3	-	1.0	-	
	新玉ねぎ	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-	
	バジル	1	-	-	-	-	-	4	2	1	-	-	-	-	
	オリーブ油	3	27	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ワインビネガー	3	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
	塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
パイナップルスムージー	パイナップル	100	54	0.4	0.1	11.9	-	150	11	14	0.2	-	1.2	-	
	水	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	氷	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計		494	24.1	15.4	59.5	1130	1287	310	112	2.5	99	11.2	2.7		