

05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)
しらす入りそら豆ごはん	精白米	70	239	3.7	0.6	54.7	1	62	4	16	0.6	-	0.4	-
	そら豆	20	21	1.6	-	3.1	1	78	4	8	0.4	-	0.8	-
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	しらす	3	3	0.6	-	0.2	51	5	-	-	-	8	-	0.1
鱈のバジルパン粉焼き	鱈	70	78	11.8	2.5	2.3	91	252	46	24	0.4	48	-	0.2
	塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	パン粉	3	11	0.4	0.2	1.9	14	5	1	1	-	-	0.1	-
	粉チーズ	3	13	1.2	0.8	0.2	45	4	39	2	-	3	-	0.1
完熟トマトのラタトゥイユ	バジル	2	-	-	-	-	-	8	5	1	-	-	0.1	-
	なす	40	7	0.3	-	1.2	-	88	7	7	0.1	-	0.9	-
	ズッキーニ	20	3	0.2	-	0.4	-	64	5	5	0.1	-	0.3	-
	トマト	60	12	0.3	0.1	2.1	2	126	4	5	0.1	-	0.6	-
	エリンギ	20	6	0.3	-	0.7	-	68	-	2	0.1	-	0.7	-
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	固形ブイヨン	0.3	1	-	-	0.1	51	1	-	-	-	-	-	0.1
	塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
フレッシュオレンジのサラダ	フリルレタス	5	1	-	-	0.1	-	13	2	1	-	-	0.1	-
	オレンジ	40	19	0.2	-	4.1	-	72	10	4	0.1	-	0.4	-
	水菜	20	5	0.4	-	0.4	7	96	42	6	0.4	-	0.6	-
	赤玉ねぎ	10	3	0.1	-	0.7	-	15	2	1	-	-	0.2	-
	くるみ	3	21	0.4	2.1	0.1	-	16	3	5	0.1	-	0.2	-
	バルサミコ酢	2.5	3	-	-	0.5	1	4	-	-	-	-	-	-
	オリーブ油	2.5	22	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	2.5	2	0.2	-	0.2	143	10	1	2	-	-	-	0.4
スイートコーンの冷製スープ	スイートコーン	40	36	1.1	0.5	5.9	-	116	1	15	0.3	-	1.2	-
	玉ねぎ	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-
	有塩バター	3	21	-	2.2	0.2	23	1	-	-	-	-	-	0.1
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	6	0.1	-
	洋風だし	60	4	0.4	-	0.6	108	66	3	4	0.1	-	-	0.3
	牛乳	60	37	1.8	2.1	3.2	25	90	66	6	-	7	-	0.1
	塩	0.4	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			604	25.3	15.6	86.0	1135	1296	248	117	2.9	72	7.0	2.9