

◆2022年7月【慢性肝炎】献立表

献立名	食品名	可食量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
夏野菜のラザニア	ラザニアシート(生)	90	209	6.8	1.5	41.3	423	68	11	16	0.5	-	1.4	1.1
	牛もも肉(脂身なし)	50	85	8.6	4.6	2.2	25	170	2	12	0.7	34	-	0.1
	たまねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	なす	30	5	0.2	-	0.9	-	66	5	5	0.1	-	0.7	-
	トマト缶	50	11	0.5	0.1	1.6	2	120	5	7	0.2	-	0.7	-
	マッシュルーム	20	3	0.3	-	-	1	70	1	2	0.1	-	0.4	-
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	ブイヨン(顆粒)	0.5	1	0.1	-	0.2	85	1	-	-	-	-	-	0.2
	トマトケチャップ	5	5	-	-	1.3	60	19	1	1	-	-	0.1	0.1
	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.2						78						0.2
	こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
	バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	-	-	-
	小麦粉	5	17	0.4	0.1	3.7	-	6	1	1	-	4	-	-
低脂肪牛乳	60	25	2.0	0.6	3.4	36	114	78	8	-	-	0.1	0.1	
食塩	0.2						78						0.2	
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
パイザン又風サラダ	卵	20	28	2.3	1.9	0.7	28	26	9	2	0.3	74	-	0.1
	ショルダーベーコン	20	36	3.2	2.1	0.9	188	48	2	3	0.2	10	-	0.5
	じゃがいも	50	30	0.7	-	4.3	1	205	2	10	0.2	-	4.5	-
	ワインビネガー	5	2	-	-	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-
	きゅうり	30	4	0.2	-	0.6	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-
	マヨネーズ(低カロリータイプ)	6	16	0.2	1.6	0.3	90	2	1	-	-	-	-	0.2
	粒入りマスタード	2	5	0.1	0.3	0.3	32	4	3	2	-	3	-	0.1
	サラダ菜	10	1	0.1	-	0.1	1	41	6	1	-	-	-	-
スイカのグラニテ	すいか	80	33	0.2	0.1	7.6	1	96	3	9	0.2	-	0.2	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	0.2	-
	レモン果汁	1	-	-	-	-	-	1	-	-	0.2	-	-	-
	ラム酒	0.5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ミントの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			574	26.1	16.3	75.4	1145	1167	143	87	2.9	129	9.1	2.9