

◆9月の献立:慢性肝炎

| 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) | レステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) | |
|-----------------------|--------------|------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------|----------------|-------------|--------------|---|
| 麦ごはん | 精白米 | 70 | 239 | 3.7 | 0.6 | 54.7 | 1 | 62 | 4 | 16 | 0.6 | - | 0.4 | - | |
| | 押麦 | 10 | 33 | 0.6 | 0.1 | 6.7 | - | 21 | 2 | 4 | 0.1 | - | 1.2 | - | |
| 麻婆なす | 豚ももひき肉(脂身なし) | 50 | 69 | 9.0 | 2.7 | 2.2 | 25 | 180 | 2 | 13 | 0.4 | 33 | - | 0.1 | |
| | なす | 80 | 14 | 0.6 | - | 2.4 | - | 176 | 14 | 14 | 0.2 | 1 | 1.8 | - | |
| | 青ピーマン | 20 | 4 | 0.1 | - | 0.6 | - | 38 | 2 | 2 | 0.1 | - | 0.5 | - | |
| | 赤ピーマン | 10 | 3 | 0.1 | - | 0.6 | - | 21 | 1 | 1 | - | - | 0.2 | - | |
| | ゆでたけのこ | 20 | 6 | 0.5 | - | 0.6 | - | 94 | 3 | 2 | 0.1 | - | 0.7 | - | |
| | 干しいたけ | 2 | 5 | 0.3 | - | 1.3 | - | 44 | - | 2 | 0.1 | - | 0.9 | - | |
| | 根深ねぎ | 20 | 7 | 0.2 | - | 0.2 | - | 40 | 7 | 3 | 0.1 | - | 0.5 | - | |
| | にんにく | 1 | 1 | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| | しょうが | 1 | - | - | - | 0.1 | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| | ごま油 | 3 | 27 | - | 2.9 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 豆板醤 | 2 | 1 | - | - | - | 140 | 4 | 1 | 1 | - | - | 0.1 | 0.4 | |
| | 中華スープ | 30 | 1 | 0.2 | - | - | 6 | 27 | 1 | 2 | - | - | - | - | |
| | 赤みそ | 3 | 5 | 0.3 | 0.2 | 0.6 | 153 | 13 | 4 | 2 | 0.1 | - | 0.1 | 0.4 | |
| | こいくちしょうゆ | 3 | - | - | - | - | 171 | 12 | 1 | 2 | 0.1 | - | - | 0.4 | |
| | 砂糖 | 1 | 4 | - | - | 1.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 片栗粉 | 1 | 3 | - | - | 0.8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 空芯菜の中華いため | 空芯菜 | 30 | 5 | 0.5 | - | 0.2 | 8 | 114 | 22 | 8 | 0.4 | - | 0.9 | - | |
| | エリンギ | 20 | 6 | 0.3 | - | 0.7 | - | 68 | - | 2 | 0.1 | - | 0.7 | - | |
| | にんにく | 1 | 1 | - | - | 0.2 | - | 5 | - | - | - | - | 0.1 | - | |
| | 鷹の爪 | 0.1 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | |
| | ごま油 | 2 | 18 | - | 2.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | こいくちしょうゆ | 1 | - | - | - | - | 57 | 4 | - | 1 | - | - | - | 0.1 | |
| | 食塩 | 0.3 | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 0.3 | |
| かぼちゃサラダ | かぼちゃ | 45 | 35 | 0.5 | 0.1 | 7.9 | - | 203 | 7 | 11 | 0.2 | - | 1.6 | - | |
| | プロセスチーズ | 15 | 47 | 3.2 | 3.7 | 0.4 | 165 | 9 | 95 | 3 | - | 12 | - | 0.4 | |
| | 干しぶどう | 3 | 10 | 0.1 | - | 2.3 | - | 22 | 2 | 1 | 0.1 | - | 0.1 | - | |
| | 食塩 | 0.2 | - | - | - | - | 78 | - | - | - | - | - | - | 0.2 | |
| | 黒こしょう | 0.03 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | シナモン | 0.03 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | アーモンドスライス | 0.1 | 1 | - | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | |
| ココナッツ杏仁 ~マンゴーを添えて~ | 牛乳 | 82 | 50 | 2.5 | 2.9 | 4.3 | 34 | 123 | 90 | 8 | - | 10 | - | 0.1 | |
| | ココナッツミルク | 15 | 24 | 0.3 | 2.2 | 0.6 | 2 | 35 | 1 | 4 | 0.1 | - | - | - | |
| | 砂糖 | 3 | 12 | - | - | 3.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | 粉寒天 | 0.5 | 1 | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | 0.4 | - | |
| | アーモンドエッセンス | 0.03 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | マンゴー | 30 | 20 | 0.2 | - | 4.7 | - | 51 | 5 | 4 | 0.1 | - | 0.4 | - | |
| | ミントの葉 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 合計 | | | 652 | 23.2 | 17.5 | 96.2 | 958 | 1378 | 265 | 106 | 2.9 | 56 | 10.7 | 2.4 | |