

◆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		