

◆2022年12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	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)
小えびの天むす	精白米	80	274	4.2	0.6	62.5	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-
	バナメイえび	30	25	5	0.1	1.0	42	81	20	11	0.4	48	-	0.1
	料理酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	かたくり粉	4	14	-	-	3.3	-	1	-	-	-	-	-	-
	ごま油	2.5	22	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	あおのり	0.05	-	-	-	-	2	1	-	1	-	-	-	-
おでん盛り合わせ	鶏ひき肉	40	68	5.8	4.4	1.4	22	100	3	10	0.3	32	-	-
	はんぺん	10	9	-	0.1	1.2	59	16	2	1	0.1	2	-	0.2
	れんこん	20	13	0.3	-	2.8	5	88	4	3	0.1	-	0.4	-
	青ねぎ	2	1	-	-	0.1	-	6	2	-	-	-	0.1	-
	卵	5	7	0.6	0.5	0.2	7	7	2	1	0.1	19	-	-
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	かたくり粉	3	10	-	-	2.4	-	1	-	-	-	-	-	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	大根	30	5	0.1	-	0.9	6	69	7	3	0.1	-	0.4	-
	人参	20	7	0.1	-	1.4	6	60	6	2	-	-	0.6	-
	しらたき	20	1	-	-	-	2	2	15	1	0.1	-	0.6	-
	干しいたけ	1	3	0.1	-	0.2	-	22	-	1	-	-	0.5	-
	結び昆布	3	7	0.3	-	1.0	72	219	20	15	0.1	-	0.7	0.2
	かつお・昆布だし	130	3	0.3	-	0.5	44	82	4	5	-	-	-	0.1
	こいくちしょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	
食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
練りからし	2	6	-	0.3	0.8	58	4	1	2	-	-	-	0.1	
たこの酢味噌和え	たこ	30	21	3.5	0.1	1.6	84	87	5	17	0.2	45	-	0.2
	にら	30	5	0.4	-	0.6	-	153	14	5	0.2	-	0.8	-
	白みそ	4	8	0.3	0.1	1.3	96	14	3	1	0.1	-	0.2	0.2
	穀物酢	4	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
芋けんぴ	さつまいも	50	64	0.4	0.1	15.3	12	190	20	12	0.3	-	1.4	0.1
	油	2.5	22	-	2.4	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.1	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1
合計			652	21.6	13.2	107.2	1135	1286	133	111	2.7	146	6.3	2.7