

◆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   |