

◆2023年2月：慢性肝炎 献立表

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)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
芹ごはん	精白米	80	274	4.2	0.6	62.5	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-	
	料理酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1	
	芹	20	3	0.4	-	0.2	4	82	7	5	0.3	-	0.5	-	
	しらす干し	3	6	1.0	0.1	0.3	78	15	16	4	-	12	-	0.2	
	薄口しょうゆ	3	-	-	-	-	189	-	-	-	-	-	-	0.5	
豚ヒレ肉とれんこんの さっぱり焼き	豚ヒレ肉	60	63	11.1	0.8	2.8	29	240	2	-	0.7	39	-	0.1	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	れんこん	40	26	0.5	-	5.6	10	176	8	6	0.2	-	0.8	-	
	エリンギ	30	9	0.5	0.1	1.1	1	102	-	4	0.1	-	1.0	-	
	黄ピーマン	20	6	0.1	-	1.1	-	40	2	2	0.1	-	0.3	-	
	薄力粉	5	17	0.4	0.1	3.7	-	6	1	1	-	-	0.1	-	
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	-	0.1	-
	ごま油	6	53	-	5.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	黒酢	3	2	0.2	-	0.3	-	1	-	1	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	0.1	-	-	0.4	
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	本みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	
しそ	2	1	0.1	-	-	-	10	5	1	-	-	-	-		
芽キャベツの ガーリックバターソテー	芽キャベツ	40	8	0.4	-	1.5	2	80	17	6	0.1	-	0.7	-	
	にんにく	1	1	-	-	0.2	-	5	-	-	-	-	0.1	-	
	バター	2	2	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4	-	-	
	とうがらし	0.1	14	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
	白ワイン	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3	
	ブラックペッパー	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
きんかんとかぶの 洋風サラダ	きんかん	20	13	-	0.1	2.7	-	36	16	4	0.1	-	0.9	-	
	かぶ	40	7	0.2	-	1.2	2	112	10	3	0.1	-	0.6	-	
	生ハム	10	24	2.1	1.6	0.3	110	47	1	3	0.1	8	-	0.3	
	ディル	0.1	-	-	-	4.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	はちみつ	5	16	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
	ブラックペッパー	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
しょうゆ糍de茶わん蒸し ～のりあんかけ～	卵	25	36	2.8	2.3	0.9	35	-	-	-	-	-	-	-	
	かつお・昆布だし	75	2	0.2	-	0.3	26	54	14	7	0.3	32	-	0.1	
	しょうゆ糍	2	-	-	-	-	1	72	1	5	0.1	14	-	0.1	
	焼きのり	0.1	-	-	-	0.1	7	30	4	2	0.1	-	-	0.1	
	かつお・昆布だし	20	-	-	-	0.4	-	41	4	1	-	-	-	-	
	かたくり粉	0.5	2	-	-	-	24	18	3	-	-	-	-	-	
	わさび	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	0.1	
合計			602	24.2	13.1	92.6	1040	1254	114	73	2.9	109	5.5	2.8	