

◆2023年5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)
明日葉の混ぜご飯	精白米	75	257	4.0	0.6	58.6	1	67	4	17	0.6	-	0.4	-
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	明日葉	20	6	0.5	-	0.4	12	108	13	5	0.2	-	1.1	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	しそ	1	-	-	-	-	-	5	2	1	-	-	0.1	-
	さくらえび(乾)	1.5	4	-	-	-	18	18	30	5	-	11	-	-
鶏肉のオーロラソース炒め	鶏もも肉(皮なし)	80	90	13.0	3.4	1.8	55	256	4	19	0.5	70	-	0.2
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄力粉	4	14	0.3	0.1	3.0	-	4	1	-	-	-	0.1	-
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	黄パプリカ	20	6	0.1	-	1.1	-	40	2	2	0.1	-	0.3	-
	ぶなしめじ	20	4	0.3	-	0.4	-	74	-	2	0.1	-	0.7	-
	マッシュルーム	10	2	0.2	-	-	1	35	-	1	-	-	0.2	-
	油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	にんにく	0.5	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	マヨネーズ	6	40	0.1	4.4	0.4	44	1	-	-	-	3	-	0.1
	ケチャップ	6	6	0.1	-	1.6	72	23	1	1	-	-	0.1	0.2
	ウスターソース	3	4	-	-	0.8	99	6	2	1	-	-	-	0.3
	レタス	20	2	0.1	-	0.4	-	40	4	2	0.1	-	0.2	-
長芋とスナップえんどうのおかか煮	長芋	50	32	0.8	0.1	6.9	2	215	9	9	0.2	-	0.5	-
	スナップえんどう	20	9	0.3	-	1.7	-	32	6	4	0.1	-	0.5	-
	油揚げ	10	38	2.3	3.1	0.3	-	9	31	15	0.3	-	0.1	-
	かつお・昆布だし	30	1	0.1	-	0.1	10	19	1	1	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	3	-	-	-	-	189	-	-	-	-	-	-	0.5
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	かつお節	0.5	2	0.3	-	0.1	1	5	-	-	-	1	-	-
きくらげのピリ辛甘酢和え	きくらげ(生)	30	4	0.2	-	-	2	18	3	3	-	-	1.7	-
	きゅうり	30	4	0.2	-	0.6	-	60	8	5	0.1	-	0.3	-
	ロースハム	10	21	1.6	1.4	0.6	91	29	-	2	0.1	6	-	0.2
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	酢	3	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	ラー油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	いりごま	1	6	0.2	0.5	0.1	-	4	12	4	0.1	-	0.1	-
びわ	びわ	100	41	0.2	0.1	9.1	1	160	13	14	0.1	-	1.6	-
合計			655	25.0	17.5	93.3	1,077	1,274	150	114	2.6	90	8.5	2.6