

◆2023年9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	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ボルチーニのリゾット	精白米	70	239	3.7	0.6	54.7	1	62	4	16	0.6	—	0.4	—
	乾燥ボルチーニ	3	5	0.5	—	0.1	2	105	1	3	0.1	—	0.6	—
	水	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	たまねぎ	30	10	0.2	—	2.1	1	45	5	3	0.1	0.3	0.5	—
	マッシュルーム	30	5	0.5	—	0.1	2	105	1	3	0.1	—	0.6	—
	バター	3	21	—	2.2	0.2	23	1	—	—	—	6.3	—	0.1
	にんにく	1	1	—	—	0.2	—	5	—	—	—	—	0.1	—
	白ワイン	3	2	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—
	顆粒コンソメ	0.8	2	0.1	—	0.3	136	2	—	—	—	—	—	0.3
	牛乳	20	12	0.6	0.7	1.1	8	30	22	2	—	2.4	—	—
	パルメザンチーズ	5	22	2.1	1.4	0.4	75	6	65	3	—	4.8	—	0.2
	食塩	0.5	—	—	—	—	195	1	—	—	—	—	—	0.5
	黒こしょう	0.03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
アスパラガス	30	6	0.5	0.1	0.8	1	81	6	3	0.2	—	0.5	—	
白身魚のトマト煮	真鯛	70	90	12.5	3.2	2.9	39	308	8	22	0.1	45.5	—	0.1
	食塩	0.2	—	—	—	—	78	—	—	—	—	—	—	0.2
	黒こしょう	0.03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	白ワイン	3	2	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—
	小麦粉	2	7	0.2	—	1.5	—	2	—	—	—	—	0.1	—
	オリーブオイル	2	18	—	2.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	たまねぎ	30	10	0.2	—	2.1	1	45	5	3	0.1	0.3	0.5	—
	にんじん	20	6	0.1	—	1.2	7	54	5	2	—	—	0.5	—
	ズッキーニ	20	3	0.2	—	0.4	—	64	5	5	0.1	—	0.3	—
	なす	30	5	0.2	—	0.9	—	66	5	5	0.1	0.3	0.7	—
	オリーブ油	3	27	—	3.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	にんにく	1	1	—	—	0.2	—	5	—	—	—	—	0.1	—
	トマト缶	50	11	0.5	0.1	1.6	2	120	5	7	0.2	—	0.7	—
	顆粒コンソメ	0.5	1	—	—	0.2	85	1	—	—	—	—	—	0.2
	食塩	0.5	—	—	—	—	195	1	—	—	—	—	—	0.5
	黒こしょう	0.03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ディル	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
れんこんと水菜の バジルサラダ	れんこん	40	26	0.5	—	5.6	10	176	8	6	0.2	—	0.8	—
	水菜	20	5	0.4	—	0.4	7	96	42	6	0.4	—	0.6	—
	バジル	2	—	—	—	—	—	8	5	1	—	—	0.1	—
	オリーブ油	2	18	—	2.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ワインビネガー	5	2	—	—	0.1	—	1	—	—	—	—	—	—
	濃口しょうゆ	3	—	—	—	—	171	—	—	—	—	—	—	0.4
	砂糖	0.5	2	—	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—
アーモンドスライス	3	18	0.6	1.6	0.3	—	22	8	9	0.1	—	0.3	—	
洋梨のコンポート	洋梨	80	38	0.2	0.1	7.7	—	112	4	3	0.1	—	1.5	—
	はちみつ	3	10	—	—	2.5	—	2	—	—	—	—	—	—
	レモン汁	1	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—
	ミント	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計		668	626	236	16.8	88.1	1036	1530	202	102	2.5	59.9	8.5	2.5