

◆2023年10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)
たこ飯	精白米	70	239	3.7	0.6	54.7	1	62	4	16	0.6	-	0.4	-
	たこ	30	21	3.5	0.1	1.6	84	87	5	17	0.2	45	-	0.2
	水	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	酒	5	4	-	-	0.2	44	-	-	0	-	-	-	0.1
	薄口しょうゆ	5	-	-	-	-	315	-	-	-	-	-	-	0.8
	みりん	5	12	-	-	2.2	-	0	-	-	-	-	-	-
	しょうが	2	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
豚の香り揚げ	豚もも肉 脂身なし	30	41	5.4	1.6	1.3	15	108	1	8	0.2	20	-	-
	大葉	2	1	0.1	-	-	-	10	5	1	-	-	0.1	-
	ねぎうめ	2	4	-	-	0.9	62	4	1	-	0.1	-	-	0.2
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	0.1	-
	卵	4	6	0.5	0.4	0.1	6	5	2	-	0.1	15	-	-
	パン粉	4	15	0.5	0.2	2.5	18	6	1	2	0.1	-	0.2	-
	揚げ油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	緑ピーマン	10	2	0.1	-	0.3	-	19	1	1	-	-	-	0.2
	揚げ油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
レモン	5	2	-	-	0.3	-	7	3	1	-	-	0.2	-	
太刀魚の塩焼き	太刀魚	40	95	5.8	7.1	2.0	35	116	5	12	0.1	29	-	0.1
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
せりと菊のお浸し	せり	30	5	0.6	-	0.3	6	123	10	7	0.5	-	0.8	-
	食用菊	5	1	0.1	-	0.2	-	14	1	1	-	-	0.2	-
	かつお・昆布だし	3	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	1.5	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	-	0.2
ごま豆腐	かつお・昆布だし	30	1	0.1	-	0.1	10	19	1	1	-	-	-	-
	ねりごま	4	26	0.7	2.3	0.4	-	19	24	14	0.2	-	0.4	-
	くす粉	4	14	-	-	3.4	-	-	1	-	0.1	-	-	-
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	わさび	1	3	-	-	0.4	24	3	1	-	-	-	-	0.1
ミニトマトのコンポート	ミニトマト	40	12	0.3	-	2.2	2	116	5	5	0.2	-	0.6	-
	白ワイン	2	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	はちみつ	2	7	-	-	1.6	-	1	-	-	-	-	-	-
	レモン汁	0.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
さつまいものチーズ和え	さつまいも	30	38	0.2	-	9.2	7	114	12	7	0.2	-	0.8	-
	クリームチーズ	5	16	0.4	1.5	0.3	13	4	4	-	-	5	-	-
	レーズン	3	10	0.1	-	2.3	-	22	2	1	0.1	-	0.1	-
	ワインビネガー	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
沢煮焼	鶏ひき肉（もも）	20	26	3.7	0.8	0.8	10	44	2	4	0.4	15	-	-
	根深ねぎ	10	4	0.1	-	0.6	-	20	4	1	-	-	0.3	-
	しいたけ	10	3	0.2	-	0.1	-	29	0	1	-	-	0.5	-
	にんじん	5	2	-	-	0.3	2	14	1	-	-	-	0.1	-
	三つ葉	2	-	-	-	-	-	13	1	-	-	-	0.1	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつお・昆布だし	130	3	0.3	-	0.5	44	82	4	5	-	-	-	0.1
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
合計			674	26.6	21.0	90.5	1280	1071	100	106	2.8	129	5.1	2.9

濃口しょうゆなどは、ナトリウムと食塩相当量のみ記載していますので、訂正させていただいております。