

◆2024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)
ゆず味噌の 焼きおにぎり	精白米	80	274	4.2	0.6	62.5	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-
	ゆず果汁	2	1	-	-	0.1	-	4	-	-	-	-	-	-
	白みそ	6	12	0.5	0.2	2.0	144	20	5	2	0.2	-	0.3	0.4
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	しそ	2	1	0.1	-	-	-	10	5	1	-	-	0.1	-
鯛のみぞれ鍋	鯛	80	103	14.2	3.7	3.3	44	352	9	25	0.2	52	-	0.1
	木綿豆腐	40	29	2.7	1.8	0.4	4	44	37	23	0.6	-	0.4	-
	根深ねぎ	30	11	0.3	-	1.9	-	60	11	4	0.1	1	0.8	-
	まいたけ	30	7	0.4	0.1	0.5	-	69	-	3	0.1	-	1.1	-
	しゅんぎく	20	4	0.4	-	0.3	15	92	24	5	0.3	-	0.6	-
	大根	60	9	0.2	-	1.7	11	138	14	6	0.1	-	0.8	-
	生ふ	10	16	1.2	-	2.7	1	3	1	2	0.1	-	0.1	-
	かつお・昆布だし	120	2	0.2	-	0.5	41	76	4	5	-	-	-	0.1
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
食塩	1	-	-	-	-	390	-	-	-	-	-	-	1.0	
スナップエンドウと はるさめの炒め煮	スナップエンドウ	30	14	0.5	-	2.6	-	48	10	6	0.2	-	0.8	-
	豚もも肉（脂身つき）	20	34	3.4	1.9	0.9	9	70	1	5	0.1	13	-	-
	はるさめ	15	52	-	-	12.5	2	2	3	-	0.1	-	0.6	-
	しょうが	2	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	料理酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	かつお・昆布だし	20	-	-	-	0.1	7	13	1	1	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
	黒こしょう	0.1	-	-	-	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-
シャインマスカット	シャインマスカット	80	46	0.2	-	11.8	1	104	5	5	0.1	-	0.4	-
合計			661	28.5	11.2	107.5	1152	1182	134	112	2.8	66	6.4	2.8