◆2024年4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）
しょうがの炊き込みごはん	精白米	80	274	4.2	0.6	62.5	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-
	しょうが	10	3	0.1	-	0.5	1	27	1	3	0.1	-	0.2	-
	酒	5	4	-	-	0.2	44	-	-	-	-	-	-	0.1
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
れんこん入り肉団子の黒酢あん	豚ひき肉（脂身なし）	60	83	10.8	3.2	2.6	29	216	2	15	0.4	40	-	0.1
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	れんこん	30	20	0.4	-	4.2	7	132	6	5	0.2	-	0.6	-
	生しいたけ	20	5	0.4	-	0.3	-	58	-	3	0.1	-	1.0	-
	卵	5	7	0.6	0.5	0.2	7	7	2	1	0.1	19	-	-
	しょうが	2	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	油	6	53	-	5.8	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	5	-	-	-	-	285	-	-	-	-	-	-	0.7
	黒酢	5	3	-	-	0.5	1	2	-	1	-	-	-	-
	砂糖	2.5	10	-	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	片栗粉	2	7	-	-	1.6	-	1	-	-	-	-	-	-
そら豆のグリル	そら豆	30	31	2.5	-	4.7	-	132	7	11	0.7	-	0.8	-
春キャベツのナムル	キャベツ	50	11	0.5	0.1	1.9	3	100	22	7	0.2	-	0.9	-
	ロースハム	10	21	1.6	1.4	0.6	91	29	-	2	0.1	6	-	0.2
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	2	2	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3
手まり麸のお吸い物	手まり麸	0.1	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	三つ葉	5	1	-	-	-	-	25	2	1	-	-	0.1	-
	カットわかめ	0.5	1	0.1	-	-	47	2	4	2	-	-	0.2	0.1
	かつお・昆布だし	150	3	0.3	-	0.6	51	95	5	6	-	-	-	0.2
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-
	薄口しょうゆ	2	1	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
オレンジのコンポート	オレンジ	70	34	0.4	0.1	7.2	1	126	17	6	0.1	-	0.7	-
	砂糖	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ラム酒	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン果汁	3	1	-	-	0.1	-	3	-	-	-	-	-	-
	ミントの葉	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			631	22.1	13.7	97.9	1212	1077	77	85	2.7	65	5.4	2.9