

◆2024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) | |
|---------------------|------------|------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------|-----------------|-------------|--------------|-----|
| 海鮮あんかけ 焼きそば | 蒸し中華麺 | 180 | 292 | 8.5 | 2.7 | 58.7 | 198 | 144 | 18 | 16 | 0.7 | - | 5.6 | 0.5 | |
| | ごま油 | 3 | 27 | - | 2.9 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | 豚もも肉（脂身つき） | 30 | 51 | 5.1 | 2.9 | 1.4 | 14 | 105 | 1 | 7 | 0.2 | 20 | - | - | |
| | するめいか | 30 | 23 | 4.0 | 0.1 | 1.4 | 63 | 90 | 3 | 14 | - | 75 | - | 0.2 | |
| | えび | 20 | 16 | 3.3 | 0.1 | 0.7 | 28 | 54 | 14 | 7 | 0.3 | 32 | - | 0.1 | |
| | 玉ねぎ | 30 | 10 | 0.2 | - | 2.1 | 1- | 45 | 5 | 3 | 0.1 | - | - | 0.5 | - |
| | 人参 | 10 | 4 | 0.1 | - | 0.7 | 3 | 30 | 3 | 1 | - | - | - | 0.3 | - |
| | きくらげ（生） | 10 | 1 | 0.1 | - | - | 1 | 6 | 1 | 1 | - | - | - | 0.6 | - |
| | チンゲン菜 | 30 | 3 | 0.2 | - | 0.2 | 10 | 78 | 30 | 5 | 0.3 | - | - | 0.4 | - |
| | しょうが | 2 | 1 | - | - | 0.1 | - | 5 | - | 1 | - | - | - | - | - |
| | にんにく | 2 | 3 | 0.1 | - | 0.5 | - | 10 | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| | ごま油 | 3 | 27 | - | 2.9 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 酒 | 5 | 4 | - | - | 0.2 | 44 | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| | 顆粒中華だし | 0.5 | 1 | 0.1 | - | 0.2 | 95 | 5 | - | - | - | - | - | - | 0.2 |
| | 水 | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 濃口しょうゆ | 2 | - | - | - | - | - | 114 | - | - | - | - | - | - | 0.3 |
| 食塩 | 0.5 | - | - | - | - | - | 195 | 1 | - | - | - | - | - | 0.5 | |
| こしょう | 0.03 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 片栗粉 | 3 | 10 | - | - | 2.4 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | |
| 中華風さばの包み揚げ | さば | 40 | 84 | 7.1 | 5.1 | 2.5 | 44 | 132 | 2 | 12 | 0.5 | 24 | - | 0.1 | |
| | 酒 | 2 | 2 | - | - | 0.1 | 17 | - | - | - | - | - | - | - | |
| | 濃口しょうゆ | 2 | - | - | - | - | 114 | - | - | - | - | - | - | 0.3 | |
| | しょうが | 2 | 1 | - | - | 0.1 | - | 5 | - | 1 | - | - | - | - | |
| | きょうざの皮 | 6 | 17 | 0.5 | 0.1 | 3.4 | - | 4 | 1 | 1 | - | - | 0.1 | - | |
| | 吸油 | 2.3 | 20 | - | 2.2 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | サラダ菜 | 5 | 1 | - | - | 0.1 | - | 21 | 3 | 1 | 0.1 | - | 0.1 | - | |
| | レモン | 10 | 4 | - | - | 0.5 | - | 13 | 7 | 1 | - | - | 0.5 | - | |
| ピーマンともやし のピリ辛ナムル | ピーマン | 30 | 6 | 0.2 | - | 0.9 | - | 57 | 3 | 3 | 0.1 | - | 0.7 | - | |
| | もやし | 30 | 5 | 0.4 | - | 0.5 | 1 | 21 | 3 | 2 | 0.1 | - | 0.4 | - | |
| | いりごま | 1 | 6 | 0.2 | 0.5 | 0.1 | - | 4 | 12 | 4 | 0.1 | - | 0.1 | - | |
| | ラー油 | 1 | 9 | - | 1.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | 濃口しょうゆ | 3 | - | - | - | - | 171 | - | - | - | - | - | - | 0.4 | |
| | 酢 | 3 | 1 | - | - | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 砂糖 | 1 | 4 | - | - | 1.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| マンゴー | マンゴー | 70 | 48 | 0.4 | 0.1 | 11.0 | 1 | 119 | 11 | 8 | 0.1 | - | 0.9 | - | |
| 合計 | | | 681 | 30.5 | 20.6 | 89.2 | 1113 | 950 | 117 | 88 | 2.6 | 151 | 10.3 | 2.7 | |