

◆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	