

◆2025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)
三種の海鮮&アボカドの ボキ丼	精白米	80	278	4.2	0.6	62.5	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-
	まぐろ	25	38	5.1	1.7	0.7	7	108	1	10	0.2	13	-	-
	サーモン	25	56	4.2	3.9	0.9	11	95	1	7	0.1	16	-	-
	たこ	25	18	2.9	0.1	1.3	70	73	4	14	0.2	38	-	0.2
	アボカド	20	35	0.3	3.1	1.0	1	118	2	7	0.1	-	1.1	-
	しそ	1	-	-	-	-	-	5	2	1	-	-	-	-
	だし醤油	9	4	0.3	-	0.4	252	21	1	3	0.1	-	-	0.7
	わさび	1.5	4	-	-	0.6	36	4	1	1	-	-	-	0.1
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	卵黄	15	50	2.1	4.2	1.0	8	15	21	2	0.7	180	0.1	-
	いりごま	1	6	0.2	0.5	0.1	-	4	12	4	0.1	-	-	-
ブロッコリースプラウト	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
フレッシュフルーツとレタスの サラダ	サニーレタス	20	3	0.1	-	0.4	1	82	13	3	0.4	-	0.4	-
	グレープフルーツ	20	8	0.1	-	1.6	-	28	3	2	-	-	0.1	-
	オレンジ	15	4	0.1	-	0.9	-	14	2	1	-	-	0.1	-
	アーモンド(乾)	2	12	0.4	1.0	0.2	-	15	5	6	-	-	0.2	-
	オリーブ油	3	27	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ワインビネガー	3	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
クミン	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
酸辣湯(サンラータン)	絹ごし豆腐	15	8	0.8	0.4	0.4	2	30	5	10	0.1	-	-	-
	豆苗	5	1	0.1	-	0.1	-	18	2	1	0.1	-	0.2	-
	卵	15	21	1.7	1.4	0.5	21	20	7	2	0.2	56	-	0.1
	水	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒中華だし	2	4	0.2	-	0.8	380	18	2	1	-	-	-	1.0
	濃口しょうゆ	1.5	-	-	-	-	86	-	-	-	-	-	-	0.2
	酢	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ごま油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
片栗粉	2	7	-	-	1.6	-	1	-	-	-	-	-	-	
ラー油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			632	22.8	24.3	76.6	993	741	88	93	2.9	303	2.6	2.6