

◆2025年6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)
宮崎発祥レタス巻き	精白米	80	274	4.2	0.6	60.5	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-
	酢	6	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.8	-	-	-	-	312	1	-	-	-	-	-	0.8
	ブラックタイガー	30	23	4.6	-	0.1	45	69	20	11	0.1	45	-	0.1
	レタス	10	1	0.1	-	0.2	-	20	2	1	-	-	0.1	-
	マヨネーズ	8	53	0.1	5.8	0.2	58	1	1	-	-	4	-	0.2
アジフライ	焼き海苔	1	3	0.3	-	-	5	24	3	3	0.1	-	0.4	-
	鰯	70	78	11.8	2.5	0.1	91	252	46	24	0.4	48	-	0.2
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	黒こしょう	0.05	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	薄力粉	3	10	0.2	-	2.2	-	3	1	-	-	-	0.1	-
	卵	7	10	0.8	0.7	-	10	9	3	1	0.1	26	-	-
	パン粉	7	24	0.9	0.3	4.4	40	11	2	3	0.1	-	0.5	0.1
付け合わせ	吸油	6	53	-	5.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	サラダ菜	10	1	0.1	-	0.1	1	41	6	-	0.0	-	0.2	-
	ミニトマト	30	9	0.2	-	1.4	1	87	4	1	0.1	-	0.4	-
	レモン	10	4	-	-	0.3	-	13	7	4	-	-	0.5	-
キャベツの塩昆布和え	キャベツ	30	7	0.2	-	1.2	2	57	13	1	0.1	-	0.5	-
	きゅうり	20	3	0.1	-	0.4	-	40	5	4	0.1	-	0.2	-
	人参	10	4	0.1	-	0.6	3	30	3	3	-	-	0.3	-
	しょうが	1	-	-	-	-	-	3	-	1	-	-	-	-
	ごま油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩昆布	1	2	-	-	-	71	18	3	-	-	-	0.1	0.2
	ごま	1	6	0.2	0.5	-	-	4	12	2	0.1	-	0.1	-
きのこたっぷり八杯汁	しいたけ	10	3	0.2	-	0.1	-	29	-	4	-	-	0.5	-
	しめじ	10	3	0.2	-	0.1	-	37	-	1	0.1	-	0.3	-
	まいたけ	20	4	0.2	0.1	0.1	-	46	-	1	-	-	0.7	-
	絹ごし豆腐	20	11	1.1	0.6	0.2	2	30	15	2	0.2	-	0.2	-
	煮干しだし	150	2	-	-	-	57	38	5	3	-	-	-	0.2
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	3	-	-	-	0.3
	薄口しょうゆ	3	-	-	-	-	189	-	-	-	-	-	-	0.5
	ながいも	20	13	0.3	-	2.6	1	86	3	10	0.1	-	0.2	-
	三つ葉	1	-	-	-	-	-	6	-	2	-	-	-	-
日向夏	日向夏	60	21	0.2	-	-	1	66	3	4	0.1	-	0.4	-
合計			650	26.1	18.9	76.8	1124	1093	161	107	2.3	123	6.1	2.9