

◆2025年8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)
枝豆ごはん	精白米	75	257	4.0	0.6	58.6	1	67	4	17	0.6	-	0.4	-
	枝豆（冷凍）	25	36	2.8	1.8	1.4	1	163	19	19	0.6	-	1.8	-
	みょうが	5	1	-	-	-	-	11	1	2	-	-	0.1	-
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	0.5
夏野菜の肉巻き	豚ロース薄切り肉（脂身つき）	60	114	11.0	6.8	2.2	27	204	3	14	0.2	37.0	-	0.1
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	黒こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄力粉	3	10	0.2	-	2.2	-	3	1	-	-	-	0.1	-
	アスパラガス	20	6	0.4	-	0.5	-	54	4	2	0.1	-	0.4	-
	ヤングコーン	20	4	0.3	-	0.8	-	46	4	5	0.1	-	0.5	-
	薄力粉	4	14	0.3	0.1	3.0	-	4	1	-	-	-	0.1	-
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン	10	4	-	-	0.5	-	13	7	1	-	-	0.5	-
ズッキーニのグリル	黄ズッキーニ	30	5	0.3	-	0.6	-	96	7	8	0.2	-	0.4	-
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.1	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1
なすの焼き浸し	なす	80	14	0.6	-	2.4	-	176	14	14	0.2	1.0	1.8	-
	油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつお・昆布だし	30	1	0.1	-	0.1	10	19	1	1	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	4	-	-	-	-	228	-	-	-	-	-	-	0.6
	みりん	4	10	-	-	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-
	しょうが	2	1	-	-	0.1	-	5	-	1	-	-	-	-
	こねぎ	1	-	-	-	-	-	3	1	-	-	-	-	-
オクラととろろ昆布の 梅すまし	オクラ	10	3	0.2	-	0.2	-	28	9	5	0.1	-	0.5	-
	ながいも	20	13	0.3	-	2.8	1	86	3	3	0.1	-	0.2	-
	とろろ昆布	1	2	0.1	-	0.2	21	48	7	5	-	-	0.3	0.1
	かつお・昆布だし	150	3	0.3	-	0.6	51	95	5	6	-	-	-	0.2
	薄口しょうゆ	2	-	-	-	-	126	-	-	-	-	-	-	0.3
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	2	-	-	-	-	-	0.3
	梅びしお	1	-	-	-	0.5	31	-	-	-	0.1	-	-	0.1
ブラマンジェ ～白桃のコンポート添え～	アーモンドミルク	68	27	0.4	1.1	4.7	39	13	20	-	-	-	4.7	0.1
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゼラチン	2	7	1.7	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	白桃	40	15	0.2	-	3.4	-	72	2	3	-	-	0.5	-
	レモン果汁	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	白ワイン	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
合計			627	23.2	17.2	89.8	1035	1212	113	106	2.3	38	12.3	2.8