

◆2025年10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)
パン	カンパーニュ	90	226	6.5	4.9	37.7	369	126	13	46	1.2	-	4.1	0.9
鶏もも肉のポワレ ～トマトとバジルの ヴィエルジュソース～	鶏もも肉	70	133	11.9	9.5	0.1	43	203	4	15	0.4	62	-	0.1
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2
	こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	薄力粉	3.5	12	0.3	-	2.6	-	4	1	-	-	-	0.1	-
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	トマト缶	30	6	0.3	-	1.0	1	72	3	4	0.1	-	0.4	-
	バジル（乾）	0.02	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-
	白ワイン	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン汁	1.5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.5	-	-	-	-	156	-	-	-	-	-	-	0.4
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	スライスレモン	5	2	-	-	0.3	-	7	3	1	-	-	0.2	-
れんこんのグリル～塩糀風味～ &甘長とうがらし	れんこん	40	26	0.5	-	5.6	10	176	8	-	0.2	-	0.8	-
	塩糀	2	-	-	-	-	78	-	-	12	-	-	-	0.2
	おろしにんにく	0.3	1	-	-	0.1	5	1	-	-	-	-	-	-
	甘長とうがらし	15	5	0.4	-	0.4	-	98	74	6	0.3	-	0.9	-
人参とズッキーニのマリネ	人参	20	7	0.1	-	1.4	6	60	6	2	-	-	0.6	-
	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	酢	4	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
栗のポタージュ	栗	40	59	1.0	0.2	13.3	-	168	9	16	0.3	-	1.7	-
	玉ねぎ	20	7	0.1	-	1.4	-	30	3	2	0.1	-	0.3	-
	有塩バター	3	21	-	2.2	0.2	23	1	-	-	-	6	-	0.1
	牛乳	80	49	2.4	2.8	4.2	33	120	88	8	-	10	-	0.1
	水	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒コンソメ	0.3	1	-	-	0.1	51	1	-	-	-	-	-	0.1
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みかん	みかん	70	34	0.3	-	7.9	1	105	15	8	0.1	-	0.7	-
合計			641	24.1	23.6	79.0	1088	1273	235	128	2.9	78	10.2	2.7