

◆2026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)	
もち麦ごはん	精白米	60	205	3.2	0.5	46.9	1	53	3	14	0.5	-	0.3	-	
	押し麦	10	33	0.6	0.1	6.7	-	21	2	4	0.1	-	1.2	-	
ビビンバ	牛もも肉	30	64	5.2	4.2	1.3	14	99	1	7	0.8	22	-	-	
	牛バラ肉	20	94	1.9	9.1	1.2	9	32	1	2	0.3	20	-	-	
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4	
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1	
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	おろしにんにく	1	2	-	-	0.4	18	4	-	-	-	-	-	-	
	おろししょうが	1	-	-	-	0.1	6	1	-	-	-	-	-	-	
	大根	20	3	0.1	-	0.6	4	46	5	2	-	-	-	0.3	-
	人参	20	7	0.1	-	1.4	6	60	6	2	-	-	-	0.6	-
	酢	4	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	もやし	30	5	0.4	-	0.5	1	24	3	2	0.1	-	0.4	-	
	豆苗	5	1	0.1	-	0.1	-	18	2	1	0.1	-	0.2	-	
	ごま油	1.5	13	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	顆粒中華だし	0.5	1	-	-	0.2	95	5	-	-	-	-	-	0.2	
	コチュジャン	3	7	-	-	1.4	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
糸とうがらし	0.2	1	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	0.1	-	
エビ蒸し餃子	米粉餃子の皮	18	43	0.5	-	10.1	-	-	-	-	-	-	0.6	0.2	
	豚もも肉（脂身なし）	30	46	5.2	2.1	1.4	15	108	1	7	0.2	21	-	-	
	茹でたけのこ	10	3	0.2	-	0.3	-	47	2	1	-	-	0.3	-	
	根深ねぎ	3	1	-	-	0.2	-	6	1	-	-	-	0.1	-	
	おろししょうが	1	-	-	-	0.1	6	1	-	-	-	-	-	-	
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-	
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1	
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
	バナメイエビ	45	37	7.4	0.1	1.5	63	122	31	17	0.6	72	-	0.1	
	レタス	5	1	-	-	0.1	-	10	1	-	-	-	0.1	-	
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3	
もずく汁	酢	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	もずく	20	1	-	-	-	18	-	4	2	0.1	-	0.3	-	
	根深ねぎ	5	2	0.1	-	0.3	-	10	2	1	-	-	0.1	-	
	かつお・昆布だし	150	3	0.3	-	0.6	51	95	5	6	-	-	-	0.2	
	酒	2	2	-	-	0.1	17	-	-	-	-	-	-	-	
	濃口しょうゆ	2	-	-	-	-	114	-	-	-	-	-	-	0.3	
烏龍ミルクティー	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	牛乳	80	49	2.4	2.8	4.2	33	120	88	8	-	10	-	0.1	
	烏龍茶	180	-	-	-	-	1	13	2	1	-	-	-	-	
	砂糖	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			666	27.7	20.4	88.6	1052	904	160	77	2.8	145	4.6	2.7	