

◆2026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) |
|-----------------------|-----------|------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------|-----------------|-------------|--------------|
| ごはん | 精白米 | 70 | 239 | 3.7 | 0.6 | 54.7 | 1 | 62 | 4 | 16 | 0.6 | - | 0.4 | - |
| 鶏もも肉の ハニーマスタード焼き | 鶏もも肉(皮なし) | 70 | 79 | 11.4 | 3.0 | 1.6 | 48 | 224 | 4 | 17 | 0.4 | 61 | - | 0.1 |
| | 薄力粉 | 3 | 10 | 0.2 | - | 2.2 | - | 4 | 1 | 1 | - | - | 0.1 | - |
| | 粒マスタード | 3 | 7 | 0.2 | 0.5 | 0.4 | 48 | 6 | 4 | 3 | 0.1 | - | - | 0.1 |
| | はちみつ | 3 | 10 | - | - | 0.5 | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| | 濃口しょうゆ | 3 | - | - | - | - | 171 | - | - | - | - | - | - | 0.4 |
| | 水 | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 付) スッキーニと パプリカのソテー | ズッキーニ | 40 | 6 | 0.4 | - | 0.8 | - | 128 | 10 | 10 | 0.2 | - | 0.5 | - |
| | 赤ピーマン | 10 | 3 | 0.1 | - | 0.6 | - | 21 | 1 | 1 | - | - | 0.2 | - |
| | オリーブ油 | 1 | 9 | - | 1.0 | - | 78 | - | - | - | - | - | - | - |
| | 食塩 | 0.2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 |
| | こしょう | 0.01 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| トマトとホタテの マリネ | トマト | 40 | 8 | 0.2 | - | 1.4 | 1 | 84 | 3 | 4 | 0.1 | - | 0.4 | - |
| | ほたてがい | 20 | 13 | 2.0 | 0.1 | 1.1 | 64 | 62 | 4 | 12 | 0.4 | 7 | - | 0.2 |
| | 赤玉ねぎ | 10 | 3 | 0.1 | - | 0.7 | - | 15 | 2 | 1 | - | - | 0.2 | - |
| | りんご酢 | 3 | 1 | - | - | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | オリーブ油 | 2 | 18 | - | 2.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 砂糖 | 1 | 4 | - | - | 1.0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 食塩 | 0.3 | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 0.3 |
| | おろしにんにく | 0.2 | - | - | - | 0.1 | 4 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| | パセリ | 0.05 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| | 黒こしょう | 0.01 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| レタスとしめじの コンソメスープ | レタス | 20 | 2 | 0.1 | - | 0.4 | - | 40 | 4 | 2 | 0.1 | - | 0.2 | - |
| | しめじ | 10 | 3 | 0.2 | - | 0.3 | - | 37 | - | 1 | 0.1 | - | 0.3 | - |
| | ロースハム | 5 | 11 | 0.8 | 0.7 | 0.3 | 46 | 15 | - | 1 | - | 3 | - | 0.1 |
| | 水 | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 固形ブイヨン | 0.6 | 1 | - | - | 0.2 | 102 | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 |
| | 食塩 | 0.6 | - | - | - | - | 234 | 1 | - | - | - | - | - | 0.6 |
| | こしょう | 0.03 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| びわの カップレアチーズケーキ | びわ | 20 | 8 | - | - | 1.8 | - | 32 | 3 | 3 | - | - | 0.3 | - |
| | グラニュー糖 | 2 | 8 | - | - | 2.0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | レモン果汁 | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | クリームチーズ | 10 | 31 | 0.8 | 3.0 | 0.5 | 26 | 7 | 7 | 1 | - | 10 | - | 0.1 |
| | グラニュー糖 | 1 | 16 | - | - | 4.0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 牛乳 | 45 | 27 | 1.4 | 1.6 | 2.4 | 18 | 68 | 50 | 5 | - | 5 | - | - |
| | ゼラチン | 1 | 3 | 0.9 | - | - | 3 | - | - | - | - | 1 | - | - |
| | ビスケット | 10 | 42 | 0.6 | 0.9 | 7.8 | 32 | 14 | 33 | 2 | - | 2 | 0.2 | 0.1 |
| | 有塩バター | 1 | 7 | - | 0.7 | 0.1 | 5 | - | - | - | - | - | - | - |
| ミント | 0.01 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 合計 | | | 569 | 23.1 | 14.1 | 85.0 | 998 | 826 | 130 | 80 | 2.0 | 89 | 2.8 | 2.5 |