◆2026年11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）
レーズンブレッド	ぶどうパン	50	132	3.7	1.7	25.0	200	105	16	12	0.5	-	1.1	0.5
ロールキャベツ～トマトソース仕立て～	キャベツ	100	23	0.8	-	3.7	5	190	42	14	0.3	20	1.8	-
	豚もも肉（脂身なし）	30	41	5.4	1.6	1.3	15	108	1	8	0.2	22	-	-
	鶏むね肉	30	32	5.8	0.5	1.4	14	111	1	9	0.1	-	-	-
	玉ねぎ	20	7	0.1	-	0.3	-	30	3	2	0.1	1	0.3	-
	牛乳	6	4	0.2	0.2	1.9	2	9	7	1	-	-	-	-
	パン粉	3	11	0.4	0.1	0.2	17	5	1	1	-	22	0.2	-
	卵	6	9	0.7	0.6	-	8	8	3	1	0.1	-	-	-
	ナツメグ	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	じゃがいも	40	24	0.5	0.1	3.4	-	164	2	8	0.2	-	3.6	-
	ぶなしめじ	30	8	0.5	0.1	0.8	1	111	-	3	0.2		0.9	-
	トマト缶	100	21	0.9	0.1	3.2	4	240	9	13	0.4	-	1.3	-
	水	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒コンソメ	1.5	3	0.1	0.1	0.6	255	3	-	-	-	-	-	0.6
	食塩	0.7	-	-	-	-	273	1	-	-	-	-	-	0.7
	黒こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ブロッコリー	20	7	0.8	-	0.6	1	92	10	6	0.2	-	1.0	-
	乾燥パセリ	0.03	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
ヘルシーかぼちゃサラダ	かぼちゃ	50	39	0.6	0.1	8.8	1	215	11	13	0.2	-	1.8	-
	レタス	5	1	-	-	0.1	-	13	2	1	-	-	0.1	-
	マヨネーズ（低カロリータイプ）	6	16	0.2	1.6	0.3	90	2	1	-	-	3	-	0.2
	ごま	1	6	0.2	0.5	0.1	-	4	12	4	0.1	-	0.1	-
ミニアップルパイ	パイ生地	32	119	1.5	7.5	12.0	125	16	3	3	0.1	-	0.4	0.3
	りんご	50	28	0.1	0.1	6.8	-	60	2	3	0.1	-	1.0	-
	砂糖	6	23	-	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	レモン果汁	0.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
	シナモン	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	卵黄	2	7	0.3	0.6	0.1	1	2	3	-	0.1	24	-	-
	粉糖	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	生クリーム	10	39	0.4	3.7	1.5	13	7	4	-	-	6	-	-
合計			600	23.2	19.2	78.1	1025	1498	133	102	2.9	98	13.6	2.3