

◆2024年7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)	
米粉トースト	米粉トースト	90	222	9.2	4.1	36.8	-	-	-	-	0.7	-	-	1.0	
	牛ももひき肉（脂身なし）	20	34	3.4	1.8	0.9	10	68	1	5	0.3	13	-	-	
セロリのハンバーグ ～マッシュルームの クリームソース～	豚ももひき肉（脂身なし）	30	41	5.4	1.6	1.3	15	108	1	8	0.2	20	-	-	
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-	
	バター	1	7	-	0.7	0.2	8	-	-	-	-	2	-	-	
	セロリ	40	5	0.2	-	0.4	11	164	16	4	-	-	0.6	-	
	卵	5	7	0.6	0.5	0.2	7	7	2	1	0.1	19	-	-	
	牛乳	5	3	0.2	0.2	0.3	2	8	6	1	-	1	-	-	
	パン粉	5	18	0.6	0.3	3.1	23	8	2	2	0.1	-	0.2	0.1	
	ナツメグ	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	-	0.3
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	油	2	18	-	1.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	マッシュルーム	30	5	0.5	-	0.1	2	105	1	3	0.1	-	0.6	-	
	バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4	-	-	
	薄力粉	2	7	0.2	-	1.5	-	2	-	-	-	-	0.1	-	
	牛乳	30	18	0.9	1.1	1.6	12	45	33	3	-	4	-	-	
	顆粒コンソメ	0.2	-	-	-	-	0.1	34	-	-	-	-	-	0.1	
	食塩	0.2	-	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	0.2	
こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
付) かぼちゃのグラッセ	かぼちゃ	40	31	0.5	0.1	7.0	-	180	6	10	0.2	-	1.4	-	
	バター	2	14	-	1.5	0.1	15	1	-	-	-	4	-	-	
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.1	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1	
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
トマトとレタスのサラダ ～にんじん生ドレッシング～	リーフレタス	20	3	0.2	-	0.4	1	98	12	3	0.2	-	0.4	-	
	ミニトマト	30	9	0.2	-	1.7	1	87	4	4	0.1	-	0.4	-	
	人参	20	7	0.1	-	1.4	6	60	6	2	-	-	0.6	-	
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ワインビネガー	4	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
	オリーブ油	2	18	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	クミンパウダー	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	アーモンドスライス	0.03	18	0.6	1.6	0.3	-	23	8	9	0.1	-	0.3	-	
夏野菜のスープ煮	ズッキーニ	30	5	0.3	-	0.6	-	96	7	8	0.2	-	0.4	-	
	黄パプリカ	10	3	0.1	-	0.6	-	20	1	1	-	-	0.1	-	
	ベーコン	10	18	1.6	1.0	0.4	94	24	1	2	0.1	5	-	0.2	
	マカロニ	10	35	1.2	0.2	6.9	-	20	2	6	0.1	-	0.5	-	
	水	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	固形コンソメ	0.2	-	-	-	0.1	34	-	-	-	-	-	-	0.1	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	0.2	
	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	おろしにんにく	0.5	1	-	-	0.2	9	2	-	-	-	-	-	-	
	パルメザンチーズ	2	9	0.8	0.6	0.2	30	2	26	1	-	2	-	-	
ずもものジュレ	ずもも	60	28	0.2	-	4.8	1	90	3	3	0.1	-	1.0	-	
	水	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	レモン汁	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ゼラチン	1	3	0.9	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	
	水	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
合計			636	27.2	20.7	79.5	760	1266	143	79	2.7	74	7.1	2.6	