

◆2024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)
中華風炊き込みごはん	精白米	75	257	4.0	0.6	58.6	1	67	4	17	0.6	-	0.4	-
	豚もも肉（脂身なし）	40	55	7.2	2.2	1.7	20	144	2	10	0.3	26	-	-
	干しいたけ	2	5	0.3	-	0.4	-	44	-	2	0.1	-	0.9	-
	茹でだけのこと	30	7	0.6	-	0.8	1	23	6	1	0.1	-	0.7	-
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	しょうが	2	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	4	-	-	-	-	228	-	-	-	-	-	-	0.6
	みりん	4	10	-	-	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒中華だし	0.3	1	-	-	0.1	57	3	-	-	-	-	-	0.1
	さつまいも	25	32	0.2	-	7.6	6	95	10	6	0.1	-	0.7	-
えびとほたてのカダイフ揚げ ～しば漬けタルタルソース添え～	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	えび	40	31	6.1	-	1.5	60	92	27	14	0.1	60	-	0.2
	貝柱	20	16	2.5	-	1.6	24	76	1	8	-	7	-	0.1
	酒	3	3	-	-	0.1	26	-	-	-	-	-	-	0.1
	卵	3	4	0.3	0.3	0.1	4	4	1	-	-	11	-	-
	カダイフ	5	17	0.4	0.1	3.6	-	7	1	2	-	-	0.1	-
	吸油	5	44	-	4.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	リーフレタス	20	3	0.2	-	0.4	1	98	12	3	0.2	-	0.4	-
	レモン	10	4	-	-	0.5	-	13	7	1	-	-	0.5	-
	卵	20	28	2.3	1.9	0.7	28	26	9	2	0.3	74	-	0.1
	マヨネーズ	5	33	0.1	3.6	0.4	37	1	-	-	-	3	-	0.1
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-
きゅうりとくらげの ピリ辛中華サラダ	しば漬け	5	1	-	-	0.1	80	3	2	1	0.1	-	0.2	0.2
	くらげ（塩抜き）	30	6	-	-	-	33	-	1	1	0.1	9	-	0.1
	きゅうり	40	5	0.3	-	0.8	-	80	10	6	0.1	-	0.4	-
	米酢	4	2	-	-	0.3	-	1	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	4	-	-	-	-	228	-	-	-	-	-	-	0.6
	砂糖	2	8	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
わかめスープ	ラー油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	乾燥わかめ	0.5	1	0.1	-	0.1	33	26	4	6	-	-	0.2	0.1
	根深ねぎ	3	1	-	-	0.2	-	6	1	-	-	-	0.1	-
	水	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	顆粒中華だし	0.4	1	-	-	0.2	76	4	-	-	-	-	-	0.2
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
杏仁豆腐	黒こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	牛乳	60	37	1.8	2.1	3.2	25	90	66	6	-	7	-	0.1
	砂糖	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	杏仁霜	5	19	0.1	0.1	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	粉寒天	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ぶどう	30	21	0.1	-	4.7	-	66	2	2	0.1	-	0.3	-
合計			718	26.6	19.2	104.3	1085	976	166	88	2.2	197	4.9	2.9