

◆2024年12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)	
島原具雑煮	もち	90	201	3.2	0.5	45.7	-	29	3	5	0.1	-	0.5	-	
	鶏もも肉（皮つき）	30	57	5.1	4.1	-	19	87	2	6	0.2	27	-	0.1	
	大根	20	3	0.1	-	0.6	3	46	5	2	-	-	0.3	-	
	人参	10	3	0.1	-	0.6	3	27	3	1	-	-	0.2	-	
	さといも	30	16	0.4	-	3.2	-	192	3	6	0.2	-	0.7	-	
	干しいたけ	1	3	0.1	-	0.2	-	22	-	1	-	-	0.5	-	
	凍り豆腐	3	15	1.5	1.0	0.1	13	1	19	4	0.2	-	0.1	-	
	かまぼこ	10	10	1.5	0.1	0.9	93	10	3	2	-	3	-	0.2	
	水菜	10	2	0.2	-	0.2	4	48	21	3	0.2	-	-	0.3	-
	かつお・昆布だし	150	3	0.3	-	0.6	51	95	5	6	-	-	-	-	0.2
	薄口しょうゆ	3	2	0.1	-	0.2	189	10	1	2	-	-	-	-	0.5
	みりん	3	7	-	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
食塩	0.5	-	-	-	-	195	1	-	-	-	-	-	-	0.5	
鯛のあおさ揚げ	鯛	60	77	10.7	2.8	2.5	33	264	7	19	0.1	39	-	0.1	
	酒	2	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	あおさ	2	4	0.3	-	0.4	78	64	10	64	0.1	-	0.6	0.2	
	片栗粉	3	10	-	-	2.4	-	1	-	-	-	-	-	-	
	薄力粉	6	21	0.5	0.1	4.4	-	7	1	1	-	-	0.2	-	
	水	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.2	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	-	0.2
	揚げ油	5	44	-	4.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	れんこん	20	13	0.3	-	2.8	5	88	4	3	0.1	-	0.4	-	
	揚げ油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
レモン	10	4	-	-	0.5	-	13	7	1	-	-	0.5	-		
白菜ときくらげの 中華風和え物	白菜	40	5	0.2	-	0.8	2	88	17	4	0.1	-	0.5	-	
	きくらげ	20	3	0.1	-	0.1	2	7	5	5	0.1	-	1.0	-	
	しょうが	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
	生とうがらし	0.5	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	0.1	-	
	酢	6	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3	
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
かんざらし	白玉粉	20	69	1.1	0.2	16.1	-	1	1	1	0.2	-	0.1	-	
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ざらめ	5	20	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	水	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	薄口しょうゆ	2	1	0.1	-	0.1	126	6	-	1	-	-	-	0.3	
	食塩	0.1	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1	
合計			645	25.9	17.6	92.1	1050	1114	117	137	1.6	69	6.0	2.7	