

◆2025年3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)
手まり寿司	精白米	80	274	4.2	0.6	62.5	1	71	4	18	0.6	-	0.4	-
	酢	6	2	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	3	12	-	-	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	1	-	-	-	-	390	1	-	-	-	-	-	1.0
	鯛	10	13	1.9	0.5	0.4	4	49	1	3	-	6	-	-
	サーモン	10	22	1.7	1.6	0.4	4	38	1	3	-	6	-	-
	えび	10	8	1.7	-	0.3	14	27	7	4	0.1	16	-	-
	まぐろ	10	15	2.1	0.7	-	3	43	-	4	0.1	5	-	-
	しそ	0.5	-	-	-	0.1	-	3	1	-	-	-	0.1	-
	ラディッシュ	5	1	-	-	0.1	-	11	1	1	-	-	0.1	-
	きゅうり	5	1	-	-	-	-	10	1	1	-	-	-	-
	ブロッコリースプラウト	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
だし醤油	1	-	-	-	-	28	2	-	-	-	-	-	0.1	
ささみのチーズフライ	ささみ	50	54	10.2	0.4	2.3	20	140	4	11	0.3	26	-	0.1
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
	こしょう	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	しそ	1	-	-	-	-	-	5	2	1	-	-	0.1	-
	プロセスチーズ	10	31	2.2	2.5	0.2	110	6	63	2	-	8	-	0.3
	小麦粉	6	21	0.5	0.1	4.4	-	7	1	1	-	-	0.2	-
	卵	10	14	1.1	0.9	0.3	14	13	5	1	0.2	37	-	-
	パン粉	10	28	0.9	0.5	4.7	35	11	3	3	0.1	-	0.3	0.1
	吸油	5	44	-	4.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ししとう	10	2	0.1	-	0.3	-	34	1	2	0.1	-	0.4	-
吸油	0.5	4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
レモン	10	4	-	-	0.5	-	13	7	1	-	-	0.5	-	
新玉ねぎの土佐酢和え	新玉ねぎ	40	13	0.3	-	2.8	1	60	7	4	0.1	-	0.6	-
	濃口しょうゆ	2	2	0.1	-	0.2	114	8	1	1	-	-	-	0.3
	酢	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1	4	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	かつお節	0.5	2	-	-	0.1	1	5	-	-	-	-	-	-
あおさのお吸い物	あおさ	0.5	1	0.1	-	0.1	20	16	2	16	-	-	0.1	-
	絹ごし豆腐	20	11	1.1	0.6	0.2	2	30	15	10	0.2	-	0.2	-
	かつお・昆布だし	120	2	0.2	-	0.5	41	76	4	5	-	-	-	0.1
	薄口しょうゆ	1	1	-	-	0.1	63	3	-	1	-	-	-	0.2
	酒	1	1	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-
	みりん	1	2	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-
	食塩	0.3	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	0.3
わらび餅	わらび粉	20	66	-	-	16.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	黒砂糖	3	11	-	-	2.7	1	33	7	1	0.1	-	-	-
	水	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	きなこ	2	9	0.7	0.5	0.3	-	40	4	5	0.2	-	0.4	-
	食塩	0.1	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	0.1
合計			676	29.1	14.3	104.1	1148	755	142	99	2.1	104	3.4	2.9