

献立名

ジャムサンド

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
食パン(サンドイッチ用)	40	40	<下処理>
いちごジャム	8	8	
			<作り方> (1) 食パンにいちごジャムを塗り、食べやすい大きさに切る。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
126	3.8	1.8	12	0.3	0	0.03	0.02	1	1.0	0.5

平成16年度改正