

献立名

チーズトースト

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	40	40	<下処理>  <作り方> (1) 食パンの上にスライスチーズをのせて、切り分け、オーブンで焼く。
スライスチーズ	15	15	

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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
156	7.1	5.7	106	0.3	42	0.03	0.07	0	0.9	0.9