

献立名

フライドポテト

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
じゃがいも	45	40.5	<下処理> じゃがいも 拍子切りにし、水にさらす  <作り方> (1) 植物油でカラッと揚げ、食塩をふる。
植物油(揚げ吸油分)		4	
食塩	0.1	0.1	

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)
68	0.6	4.0	1	0.2	0	0.04	0.01	14	0.5	0.1

平成23年度改正