

献立名

ふかしいも

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
さつまいも	80	72	<p><下処理></p> <p>さつまいも 水洗いし、使用量に合わせ切る</p> <p><作り方></p> <p>(1) それぞれの蒸し器を使って蒸す。</p>

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)
95	0.9	0.1	29	0.5	1	0.08	0.02	21	1.7	0.0

平成20年度改正