

献立名

チキンスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	10	10	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる (血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)</p> <p>キャベツ } 線切り にんじん } たまねぎ 薄切り パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に鶏肉、たまねぎ、にんじん、キャベツを加え、煮る。</p> <p>(2) 食塩、こしょうで調味し、パセリを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p>
キャベツ	30	25.5	
たまねぎ	25	23	
にんじん	15	14.6	
パセリ	0.6	0.5	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	

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)
50	4.3	1.6	25	1.0	118	0.06	0.16	14	1.3	0.7

平成24年度改正