

献立名

肉団子と野菜のスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏ひき肉	30	30	<下処理> 鶏卵 消毒し、割りほぐす 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) しょうが すりおろし、しぼる はくさい 茎と葉に分けて線切り たまねぎ 薄切り にんじん いちょう切り パセリ みじん切り
鶏卵	5.5	4.7	
しょうが	0.6	0.5	
食塩	0.2	0.2	
かたくり粉	1	1	
はくさい	56	52.6	
たまねぎ	22	20.7	
にんじん	20	19.4	
パセリ	1	1	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	

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)
94	9.4	3.4	44	1.5	176	0.10	0.25	14	1.6	1.2

平成24年度改正