

献立名

ひじき団子のスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚ひき肉	30	30	<下処理> 煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる 鶏卵 消毒し、割りほぐす ほしひじき 水に戻し、切る 青ねぎ 小口切り しょうが すりおろし、しぼる じゃがいも 角切りにして、水にさらす にんじん 角切り ブロccoli 小房に分け、固めに茹でる
鶏卵	4	3.4	
① ほしひじき	1	1	
青ねぎ	1.5	1.4	
しょうが	0.6	0.4	
かたくり粉	2.4	2.4	
食塩	0.24	0.24	
じゃがいも	30	27	
にんじん	15	14.6	
ブロッコリー	15	7.5	
煮干しだし	150	150	<作り方> (1) ①をよく混ぜる。 (2) だし汁の中に、(1)を団子にしながら入れ、じゃがいもとにんじんを入れる。 (3) 食塩、こいくちしょうゆで調味し、ブロッコリーを加えて、火を通す。
煮干し(だし用)	3		
食塩	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	0.9	0.9	

※ 2005年度 新献立

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)
113	7.4	5.1	33	1.2	132	0.26	0.13	25	1.7	0.8

平成25年度改正