

献立名

三平汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
さけ(角切り)	20	20	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>昆布(だし用) さっとゴミをとり、水に浸し、だし汁をとる (沸騰直前に取り出す)</p> <p>さけ(角切り) 流水で洗い、食塩、清酒をふり熱湯に通す</p> <p>かぶ } いちょう切り</p> <p>にんじん }</p> <p>キャベツ 短冊切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) だし汁で、さけ、かぶ、にんじん、キャベツを煮る。</p> <p>(2) スキム液、みそを入れ、青ねぎを入れ火を通す。</p>
食塩	0.1	0.1	
清酒	1	1	
かぶ	20	14	
キャベツ	20	17	
にんじん	10	9.7	
青ねぎ	3.5	3.3	
昆布だし	150	150	
昆布(だし用)	1.5		
スキムミルク	2	2	
米みそ	4.5	4.5	
麦みそ	4.5	4.5	



※ 2009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)( $\mu$ 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)
73	6.7	1.3	52	0.5	85	0.08	0.09	12	1.5	1.2