

献立名

納豆汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
挽きわり納豆	10	10	<p><下処理></p> <p>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</p> <p>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り</p> <p>じゃがいも いちよう切りし、水にさらす</p> <p>にんじん いちよう切り</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁でにんじん、たまねぎを煮る。</p> <p>(2) じゃがいも、油揚げを加える。</p> <p>(3) みそで調味し、ひきわり納豆、青ねぎを入れて火を通す。</p>
油揚げ	3	3	
じゃがいも	34	30.6	
たまねぎ	27	25.4	
にんじん	15	14.6	
青ねぎ	3.5	3.3	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
米みそ	4.5	4.5	
麦みそ	4.5	4.5	

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)
90	4.1	2.6	39	0.9	116	0.08	0.07	14	2.5	0.9

平成25年度改正