

献立名

野菜スープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
じゃがいも	22	19.8	<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>じゃがいも 角切りにし、水にさらす</p> <p>キャベツ } 角切り</p> <p>にんじん } 角切り</p> <p>たまねぎ } 薄切り</p> <p>セロリー } 薄切り</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁でたまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、セロリーを煮る。</p> <p>(2) 食塩、こいくちしょうゆで調味し、パセリを入れて火を通す。</p>
キャベツ	30	25.5	
たまねぎ	25	23.5	
にんじん	11	10.7	
セロリー	8	5.2	
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)
46	2.8	0.4	27	1.1	86	0.07	0.16	21	1.5	0.9

平成26年度改正