

献立名

かぼちゃのみそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
かぼちゃ	34	30.9	<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 かぼちゃ 短冊切り たまねぎ 薄切り にんじん 小さめのいちよう切り 青ねぎ 小口切り <作り方> (1) だし汁で、たまねぎ、にんじん、かぼちゃを煮る。 (2) みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。
たまねぎ	27	25.4	
にんじん	10	9.7	
青ねぎ	3.5	3.2	
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)( $\mu$ 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)
62	2.0	0.6	26	0.5	180	0.05	0.05	17	2.4	0.9

平成23年度改正