

献立名

春雨のみそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
はるさめ	5	5	<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>はるさめ ゆでて3～4cm長さに切る</p> <p>じゃがいも 角切りにし、水にさらす</p> <p>キャベツ 線切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に、にんじん、キャベツ、じゃがいもを入れ、煮る。</p> <p>(2) みそで調味し、はるさめ、青ねぎを入れて火を通す。</p>
じゃがいも	20	18	
キャベツ	20	12.3	
にんじん	7	6.8	
青ねぎ	4	3.8	
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	



※ 2013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)(μg)	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)
59	1.6	0.6	25	0.5	58	0.05	0.03	15	1.6	0.9