

献立名

だぶ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	17	17	<p><下処理> かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。)</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>焼き豆腐 角切り</p> <p>花麩 水にもどして、しぼる</p> <p>さといも いちょう切りにして、茹でる</p> <p>こんにゃく 角切りにして、茹でる</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>れんこん 角切りにして、茹でる</p> <p>ごぼう 乱切りにして、茹でる</p> <p>さやいんげん 1cm長さに切り、茹でる</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、角切り</p> <p>かたくり粉 少量の水で溶く</p> <p><作り方> (1) だし汁で鶏肉、さといも、こんにゃく、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけを煮る。 (2) 焼き豆腐を加えて、食塩、本みりん、こいくちしょうゆで調味する。 (3) さやいんげん、花麩を加えて、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、汁物と煮物の中間位に仕上げる。</p> <p style="text-align: right;">※ 2010年度 新献立</p>
焼き豆腐	17	17	
花麩	1.5	1.5	
さといも	25	21.3	
こんにゃく	17	17	
にんじん	15	14.6	
れんこん	8	6.4	
ごぼう	8	7.2	
さやいんげん	4	3.8	
乾しいたけ	0.5	0.4	
かつお・昆布だし	100	100	
かつお節(だし用)	1.5		
昆布(だし用)	1		
食塩	0.1	0.1	
本みりん	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	3	3	
かたくり粉	0.5	0.5	



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)(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)
89	6.4	3.1	51	0.7	118	0.07	0.06	6	2.2	0.7

平成24年度改正