

献立名

おでん

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	25	21.8	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、茹でる</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>さつま揚げ 熱湯に通し、一口大に切る</p> <p>厚揚げ 熱湯に通し、油抜きし、大きめの角切り</p> <p>さといも 一口大に切り、軽く茹でる</p> <p>こんにやく 三角に切り、茹でる</p> <p>だいこん 厚めのいちよう切り、又は半月切りにし、茹でる</p> <p>にんじん 厚めのいちよう切り、又は半月切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に砂糖、食塩、本みりん、こいくちしょうゆを入れて調味し、材料を静かに煮込む。</p> <p>※ 食材は1人1切れあてになるように切る。</p>
さつま揚げ	25	25	
厚揚げ	30	30	
さといも	34	27.2	
こんにやく	20	20	
だいこん	40	36	
にんじん	20	15.2	
鳥がらだし	100	100	
鳥がら(だし用)	30		
砂糖	0.3	0.3	
食塩	0.3	0.3	
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	4	4	

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)
157	11.1	6.8	127	2.3	179	0.11	0.24	7	2.3	1.6

平成25年度改正