

献立名

豚カツ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉(切身)	40	40	<下処理> 豚肉 食塩、こしょうをする 鶏卵 消毒し、割りほぐす <作り方> (1) 豚肉に、小麦粉、鶏卵、パン粉の順につけ、 植物油で揚げる。
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
小麦粉(薄力粉)	6	6	
鶏卵	11	9.4	
パン粉	10	10	
植物油(揚げ吸油分)		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)
184	11.3	9.8	11	0.6	16	0.39	0.13	0	0.6	0.5

平成16年度改正