

献立名

チキンカツ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(切身)	40	40	<下処理> 鶏肉 食塩、こしょうをする 鶏卵 消毒し、割りほぐす <作り方> (1) 鶏肉に、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)	5	5	
鶏卵	7	5.9	
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)
178	10.4	10.0	9	0.4	22	0.05	0.07	1	0.5	0.5

平成16年度改正