

献立名

さばのカレー焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
さば	50	50	<下処理> さば 流水で洗い、(A) に漬け込む たまねぎ 薄切り <作り方> (1) さばを焼く。 (2) たまねぎを植物油で炒める。 (3) (1)に(2)のをのせ、さらにオーブンで焼く。
たまねぎ	20	18.8	
こいくちしょうゆ	3	3	
(A) 清酒	2	2	
カレー粉	0.2	0.2	
植物油	0.5	0.5	

※ 2005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)(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)
118	10.8	6.6	10	0.7	12	0.08	0.15	2	0.4	0.6

平成18年度改正