献立名	かぶのサラダ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）	下処理及び作り方
ロースハム	8	8	＜下処理＞ ロースハム　短冊切りし、茹でる かぶ　消毒して、短冊切りにし、軽く塩をしてしぼる パセリ　みじん切りにし、熱湯に通す さくらんぼ（缶詰）缶を消毒し、汁をきる ＜作り方＞ (1)　加熱した食材は、十分冷ます。 (2)　植物油、食酢、食塩を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。 (3)　ロースハム、かぶ、パセリを(2)で和える。 (4)　さくらんぼを飾る。
かぶ	50	45	
食塩(塩もみ用)	0.2		
パセリ	0.3	0.27	
さくらんぼ（缶詰）	5	4.5	
植物油	2	2	
食酢	1	1	
食塩	0.1	0.1	

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）
47	1.7	3.2	13	0.2	4	0.06	0.02	13	0.7	0.3

平成16年度改正