献立名	かぼちゃとツナのサラダ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
まぐろ油漬け（缶詰）	10	10
かぼちゃ	60	54
たまねぎ	10	9.4
パセリ	1	0.9
マヨネーズ	7	7
こしょう	0.01	0.01

下処理及び作り方

＜下処理＞

まぐろ油漬け(缶詰)　缶を消毒し、油切りし、ほぐす

かぼちゃ　一口大に切り、茹でる

たまねぎ　薄切りにし、茹でて、しぼる

パセリ　みじん切りし、熱湯に通す

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は、十分冷ます。

(2)　まぐろ油漬け、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、こしょうを入れ、マヨネーズで和える。

※　かぼちゃは茹ですぎないこと。

※ 2007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）（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）
131	3.1	7.8	14	0.6	185	0.05	0.06	25	2.1	0.2

平成23年度改正