

献立名

マカロニサラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	12	10.4	<下処理> 鶏卵 消毒し、茹でて、輪切り、 又は半月切り マカロニ 熱湯で茹でて、湯切りする きゅうり 消毒して、線切りにし、 軽く塩をしてしぼる にんじん いちょう切りし、茹でる
マカロニ(乾燥)	10	10	
きゅうり	12	11.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
にんじん	10	9.5	
マヨネーズ	8	8	
			<作り方> (1) 加熱した食材は、十分冷ます。 (2) マカロニ、きゅうり、にんじんをマヨネーズで 和えて、茹で卵を飾る。

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)
115	2.9	7.3	13	0.4	169	0.03	0.06	2	0.7	0.2

平成16年度改正