

献立名

紅白なます

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
だいこん	18	16.2	<下処理> だいこん 消毒して、線切りし、軽く塩をしてしぼる にんじん 線切りして、茹でる
食塩(塩もみ用)	0.1		
にんじん	5	4.9	
砂糖	1.4	1.4	
Ⓐ 食酢	1.8	1.8	<作り方> (1) だいこん、にんじんを合わせ、Ⓐで和える。
うすくちしょうゆ	0.7	0.7	

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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
11	0.2	0.0	6	0.1	37	0.01	0.00	2	0.4	0.1