献立名	小松菜とちくわの炒め物	コード	[redacted]

食　品　名	使用量（g）	可食量（g）
竹輪	7	7
こまつな	50	43
にんじん	12	11.6
すりごま	1	1
ごま油	1	1
食塩	0.1	0.1
こいくちしょうゆ	0.5	0.5

下　処　理　及　び　作　り　方

＜下処理＞

竹輪　　半月切り

こまつな　　茹でて、水にさらし、葉と茎を分けて、1cmの長さに切る。

にんじん　　線切り

＜作り方＞

(1)　ごま油で、にんじん、こまつなの茎を炒める。

(2)　(1)に竹輪、こまつなの葉を加えて炒め、食塩、こいくちしょうゆで調味し、すりごまを入れ、火を通す。

※　アレルギー対応時には、竹輪の使用原材料を確認する。

※　2005（平成17）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）	食塩相当量（g）
35	1.8	1.8	89	1.4	194	0.06	0.07	17	1.3	0.3

令和2年度改正