

実習献立表

会津大学短期大学部 食物栄養学科

実習課題： オタネニンジンを使った麻婆豆腐
 作成者： 左ゼミ

試作・実施月日：

注：①は微量、-は未定量

対象		合計														食数				
		156	9.3	3.5	8.0	11.1	91	1.7	1.3	2.2	316.3	117	0.13	0.10	5	1	1			
		栄養基準														1人分				
		過不足率																		
区分	献立名	材料名	1人分		たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	食物繊維	カリウム	ビタミン				純使用量	総使用量	発注量
			純使用量	エネルギー	総	動物性								レチノール当量	B1	B2	C			
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	
給食	オタネニンジンを使った麻婆豆腐 (1.0%塩分)	絹ごし豆腐	80	50	4.2	2.8	1.6	60	1.0	0.0	0.7	120.0	0	0.09	0.03	0	80	80		
		鶏ひき肉	20	37	3.5	2.4	0.0	2	0.2	0.0	0.0	50.0	7	0.02	0.03	0	20	20		
		しょうが/根茎・生	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	-	1.4	0	0.00	0.00	1	1	1		
		にんにく/りん茎・生	1	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0.0	-	4.4	0	0.00	0.00	0	1	1		
		サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	2	2		
		にんじん/皮つき・生	15	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	0.0	0.4	45.0	108	0.01	0.01	1	15	15.5		
		根深ねぎ/生	20	7	0.3	0.0	1.7	7	0.1	0.0	0.5	40.0	1	0.01	0.01	3	20	33.3		
		しいたけ・乾燥	0.75	1	0.1	0.0	0.5	0	0.0	0.0	0.3	15.8	0	0.00	0.01	0	0.75	0.938		
		オタネニンジン (ひげ根)	0.2	1	0.0	0.0	0.1	-	-	-	0.0	-	-	-	-	-	0.2	0.2		
		淡色辛みそ	4.8	9	0.6	0.3	1.1	5	0.2	0.6	0.2	18.2	0	0.00	0.00	0	4.8	4.8		
		こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0.6	0.0	15.6	0	0.00	0.01	0	4	4		
		上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	2	2		
		料理酒	1	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.00	0.00	0	1	1		
		ごま油	1	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0.0	0.1	4.1	0	0.00	0.00	0	1	1		
		豆板醤	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	1.0	1	0.00	0.00	0	0.5	0.5		
		片栗粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0.0	0.0	0.7	0	0.00	0.00	0	2	2		
		水	2														2	2		
合計			156	9.3	3.5	8.0	11.1	91	1.7	1.3	2.2	316.3	117	0.13	0.10	5				