

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カレー

作成者： 左ゼミ

試作・実施月日：

注：@は微量、-は未定量

| 対象 | | 合計 | | | | | | | | | | | | | | 食数 | | 発注量 | |
|----------------|-----|--------------|---------|------|------------|-----------|-------------|------|--------|----------|------|---------|--------|---------|---------------|------|------|------|-----------|
| | | 栄養基準 | | | | | | | | | | | | | | 1人分 | | | 出庫量 |
| 区分 | 献立名 | 材料名 | 1人分純使用量 | | 1人当たりの栄養量 | | | | | | | | | | | 純使用量 | 総使用量 | 出庫量 | |
| | | | g | g | エネルギー kcal | たんぱく質 総 g | たんぱく質 動物性 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g | カリウム mg | ビタミンB1 相当量 mg | | | | ビタミンB2 mg |
| オタネニンジンを使ったカレー | | 鶏肉/もも・皮なし | 40 | 55 | 8.8 | 8.8 | 1.9 | 0.0 | 4 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 88.0 | 7 | 0.04 | 0.12 | 0 | 40 | 40 |
| | | たまねぎ/りん茎・生 | 50 | 19 | 0.5 | 0.1 | 4.4 | 11 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 75.0 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 50 | 53.2 | |
| | | じゃがいも/塊茎・生 | 20 | 15 | 0.3 | 0.0 | 3.5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 82.0 | 0 | 0.02 | 0.01 | 7 | 20 | 22.2 | |
| | | にんじん/根・皮つき・生 | 20 | 8 | 0.1 | 0.0 | 1.9 | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 60.0 | 144 | 0.01 | 0.01 | 1 | 20 | 20.6 | |
| | | 有塩バター | 4 | 30 | 0.0 | 3.2 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 1.1 | 21 | 0.00 | 0.00 | 0 | 4 | 4 | |
| | | しょうが/根茎・生 | 0.6 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.6 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.6 | 0.75 | |
| | | にんにく/りん茎・生 | 1 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 5.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 1 | 1.1 | |
| | | 水 | 140 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 140 | 140 | |
| | | 顆粒コンソメ | 3 | 6 | 0.4 | 0.0 | 1.1 | 3 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 27.3 | 0 | 0.00 | 0.02 | 0 | 3 | 3 | |
| | | サラダ油 | 3 | 28 | 0.0 | 3.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 3 | 3 | |
| | | 薄力粉 | 6 | 22 | 0.5 | 0.1 | 4.5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 6.6 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 6 | 6 | |
| | | カレー粉 | 1.2 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0.8 | 6 | 0.3 | 0.0 | 0.4 | 20.4 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 1.2 | 1.2 | |
| | | 食塩 | 0.4 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.4 | 0.4 | |
| | | 上白糖 | 1.8 | 7 | 0.0 | 0.0 | 1.8 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 1.8 | 1.8 | |
| | | トマトケチャップ | 4 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.1 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 18.8 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 4 | 4 | |
| 中濃ソース | 4 | 5 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 2 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 8.4 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 4 | 4 | | | |
| オタネニンジン(粉末) | 0.2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | - | - | 0.0 | - | - | - | - | - | - | 0.2 | 0.2 | | | |
| 合計 | | | 207 | 11.0 | 8.8 | 8.4 | 20.7 | 36 | 1.4 | 2.2 | 2.5 | 394.7 | 174 | 0.10 | 0.17 | 12 | | | |