

献立名	材料名	使用量(g)/目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ちらし寿司	ご飯	各自							
	ラカント	5							
	酢	5							
	塩	0.3							
	ブロッコリーの新芽	5						*	
	塩鮭	30			0.5				
	たまご	20			0.4				
	サラダ油	2					0.2		
	甘酢生姜	5						*	
グレープフルーツ サラダ	グレープフルーツ	100		0.5				*	
	きゅうり	20						*	
	キャベツ	40						*	
	ラディシュ	10						*	
	粉パセリ	少々						*	
	ささみ	20			0.3				
	ノンオイルドレッシング	15							
お吸い物	菜の花	20						*	
	ふ	2	0.3						
	だし汁	2枚	—						
	醤油	1.7							
	塩	0.5							
炊飯器でスイート	ホットケーキミックス	12.5	0.6						
	砂糖	1							—
	ヨーグルト	5				—			
	100%オレンジジュース	6		—					
	たまご	6			0.1				
	バター	2.5					0.3		
合計			□+0.6	0.5	1.3		0.5	0.3	