

| 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 |
|--------------|-----------|-------------|-----|-----|----|----|-----|-----|--------|
| ご飯 | ご飯 | 各自 | 各自 | | | | | | |
| 秋鮭のきのこソースかけ | 鮭 | 60 | | | 1 | | | | |
| | こしょう | 少々 | | | | | | | |
| | たまねぎ | 20 | | | | | | * | |
| | しめじ | 20 | | | | | | * | |
| | えのき | 10 | | | | | | * | |
| | しいたけ | 10 | | | | | | * | |
| | マーガリン | 2 | | | | | 0.2 | | |
| | 塩 | 0.5 | | | | | | | 塩分0.5g |
| | こしょう | 少々 | | | | | | | |
| | 白ワイン | 2 | | | | | | | |
| | サラダ油 | 2 | | | | | 0.2 | | |
| | なす | 20 | | | | | | * | |
| | グリーンアスパラ | 10 (1本) | | | | | | * | |
| | ミニトマト | 20 (2個) | | | | | | * | |
| 炊飯器で 大学芋風 | さつまいも | 50 | 0.8 | | | | | | |
| | マービー (顆粒) | 4 | | | | | | | 9kcal |
| | 水 | 3 | | | | | | | |
| | 醤油 | 3 | | | | | | | 塩分0.5g |
| | みりん | 2 | | | | | | 0.1 | |
| ミネストローネ | たまねぎ | 20 | | | | | | * | |
| | キャベツ | 30 | | | | | | * | |
| | じゃがいも | 20 | 0.2 | | | | | | |
| | 人参 | 20 | | | | | | * | |
| | にんにく | 0.5 | | | | | | * | |
| | ホールトマト | 50 | | | | | | * | 塩分0.4g |
| | オリーブ油 | 2 | | | | | 0.2 | | |
| | 水 | 200 | | | | | | | |
| | コンソメ | 3 | | | | | | | 塩分1.3g |
| | こしょう | 少々 | | | | | | | |
| | 粉パセリ | 少々 | | | | | | * | |
| 果物盛り合わせ | 梨 | 65 (1/3カット) | | 0.3 | | | | | |
| | 巨峰 | 30 (3粒) | | 0.2 | | | | | |
| | キウイ | 30 | | 0.2 | | | | | |
| 合計 | | | □+1 | 0.7 | 1 | | 0.6 | 0.6 | |