

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
かにちらし寿司	ごはん	各自	各自						
	ラカント(顆粒)	5							
	酢	5							
	塩	0.2							塩分0.2g
	人参	10						*	
	干しいたけ	2						*	
	砂糖	2							0.1
	醤油	2							塩分0.3g
	卵	20			0.4				
	サラダ油	2					0.2		
	絹さや	5						*	
	かに缶詰	30			0.4				
	きざみのり	少々						*	
桜でんぶ	5			0.1					
カレー風味 肉じゃが	じゃがいも	40	0.4						
	人参	20						*	
	玉葱	30						*	
	豚もも肉	30			0.5				
	しらたき	50						*	
	カレー粉	1							
	醤油	3							塩分0.4g
	マービー(顆粒)	4							8kcal
	酒	6							
	サラダ油	2					0.2		
お浸し	菜の花	50						*	
	醤油	3							塩分0.4g
	かつお節	少々							
すまし汁	手まり麩	0.5	—						
	そうめん(茹で)	10	0.2						
	だし汁	180							
	醤油	1.7							塩分0.2g
	塩	0.5							塩分0.5g
和風ビスコッティ	小麦粉	12	0.6						
	マービー(顆粒)	3							6kcal
	マービーつぶあん	10							19kcal
	卵	5			0.1				
	ベーキングパウダー	0.5							
	抹茶	0.3							
	牛乳	1					—		
合計			□+1.2		1.5	—	0.4	0.4	塩分2g 0.1+33kcal