

	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
炊飯器で イタリアン チキンピラフ	精白米	各自	□						
	鶏もも肉	40			0.7				
	プチトマト	30						*	
	玉葱	30						*	
	マッシュルーム	10						*	
	コンソメ	1							塩分0.4g
	塩	0.2							塩分0.2g
	こしょう	少々							
	パセリ	少々						*	
人参サラダ	人参	40						*	
	カロリー1/2マヨネーズ	6					0.3		塩分0.1g
	ヨーグルト	8				—			
	醤油	1							塩分0.1g
	塩	0.2							塩分0.2g
	すりゴマ	2					0.1		
	こしょう	少々							
	サラダ菜	5 (1枚)						*	
								*	
ほうれん草と 卵のスープ	ほうれん草	30						*	
	卵	25			0.5				
	ブイヨン	1							塩分0.6g
	塩	0.3							塩分0.3g
	こしょう	少々							
ヨーグルトで ティラミス	ヨーグルト	165				1.4			塩分0.2g
	マービー顆粒	10							20kcal
	塩	0.1							
	バニラエッセンス	少々							
	ビスケット	1枚							17kcal
	純ココア	0.5							1kcal
	コーヒー液	10							
合計			□		1.2	1.4	0.4	0.5	

塩分2.1g  
38kcal