

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ひじきご飯	精白米	各自	□						
	乾燥ひじき	1						*	
	ツナ缶 (ライト)	25			0.3				
	人参	20						*	
	酒	8							
	みりん	9							0.3
	醤油	3							塩分0.4
	だし汁	50							
	昆布 (だし・炊き込み)	適量							
えのきと葱の てり豚肉巻	豚もも肉	60			1				
	えのき	20						*	
	万能ねぎ	20						*	
	醤油	8							塩分1.2
	酒	4							
	マービー (顆粒)	3							6kcal
	酢	4							
	なす	20						*	
	ししとう	20						*	
和風ポテトサラダ	じゃがいも	40	0.4						
	きゅうり	20						*	
	カロリー1/2マヨネーズ	10					0.5		塩分0.2
	すりごま	3					0.2		
	こしょう	少々							
果物	柿	40		0.3					
合計			□	0.3	1.3		0.7	0.3	

0.3+6kcal  
合計 塩分1.8g