

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ご飯	ご飯	各自	□						
スープカレー	じゃが芋	30	0.3						
	しめじ	20						*	
	人参	30						*	
	鶏もも肉（皮なし）	60			1			*	
	生姜	0.5						*	
	にんにく	0.5						*	
	カレー粉	3							
	バター	3					0.3		塩分1 0.6
	カレールウ	9							塩分0.2 0.1
	粉バジル	少々							塩分0.6
	ケチャップ	7							塩分0.1
	コンソメ	1.5							塩分0.1
	醤油	1							塩分0.2
	塩	0.2							
	水	200							
	なす	20							*
ピーマン	20							*	
海草サラダ	レタス	20						*	
	きゅうり	20						*	
	海草ミックス（乾燥）	0.5						*	
	プチトマト	2個						*	
	ノンオイルドレッシング	10							塩分0.5
果物盛り合わせ	りんご	40		0.3					
	グレープフルーツ	60		0.3					
合計			□+0.3	0.6	1		0.3	0.4	0.7

合計 塩分2.6g