

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
スパゲッティ ミートソース	乾燥・スパゲティ	各自	□						
	豚挽肉	40			1				
	玉葱	40						*	
	にんにく	1						*	
	トマト缶	100						*	塩分0.7g
	コンソメ	1							塩分0.4g
	みりん	10							0.3
	醤油	4							塩分0.6g
	塩	0.5							塩分0.5g
	ローリエ	1枚							
	オリーブ油	2					0.2		
シーザーサラダ	レタス	10						*	
	水菜	10						*	
	食パン	10	0.3						塩分0.1g
	カロリー1/2マヨネーズ	12					0.5		塩分0.2g
	牛乳	15				0.1			
	粉チーズ	4.5			0.2				塩分0.2g
	レモン汁	1							
	黒こしょう	少々							
	粉パセリ	適量							
		にんにく(チューブ)	1						*
	塩	0.2							塩分0.2g
フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)	40				0.3			
	りんご	20		0.1					
	キウイ	20		0.1					
	バナナ	20		0.1					
	マービー(顆粒)	6							12kcal
合計			□+0.3	0.3	1.2	0.4	0.7	0.5	

12kcal+0.3

合計 塩分2.9g