

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ロールパン	ロールパン	30	1.2						塩分0.4g
マカロニグラタン	乾燥・マカロニ	16	0.8						
	しめじ	20						*	
	玉葱	30						*	
	じゃがいも	30	0.3						
	冷凍エビ	20			0.3				塩分0.1g
	冷凍イカ	20			0.2				塩分0.1g
	小麦粉	10	0.5						
	牛乳	120				1			塩分0.1g
	水	30							
	塩	0.2							塩分0.2g
	こしょう	少々							
	バター	4					0.4		塩分0.1g
	コンソメ	1							塩分0.4g
	粉チーズ	2			0.1				塩分0.1g
アスパラサラダ	グリーンアスパラ	30						*	
	ホワイトアスパラ	15						*	塩分0.2g
	ケチャップ	7							0.1
	カロリー1/2マヨネーズ	10					0.5		塩分0.2g
フルーツポンチ	バナナ	20		0.2					
	キウイ	20		0.1					
	オレンジ	20		0.1					
	いちご	20		0.1					
	マービー（顆粒）	12							24kcal
	水	75							
	レモン水	10		—					
合計			2.8	0.5	0.6	1	0.9	0.3	→

24kcal+0.1

合計 塩分1.9g