

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
炊き込みご飯	精白米	各自	□						
	しめじ	15						*	
	えのき	15						*	
	まいたけ	15						*	
	人参	10						*	
	油揚げ	4			0.2				
	ツナ缶(ライト)	20			0.3				塩分0.2g
	醤油	4							塩分0.6g
	みりん	4							0.1
	酒	4							
ししとうの 豚肉巻き	豚もも肉	60			1				
	ししとう	30						*	
	醤油	6							塩分0.9g
	酒	4							
	マービー(顆粒)	3							6kcal
	酢	3							
	ミニトマト	20						*	
	なす	30						*	
サラダ油	2					0.2			
水菜のサラダ	水菜	20						*	
	春雨(乾燥)	10	0.5						
	カニかまぼこ	15			0.2				塩分0.3g
	カロリー1/2マヨネーズ	10					0.5		塩分0.2g
	ブラックペッパー	少々							
果物	柿	40		0.3					
合計			□+0.5	0.3	1.7	—	0.7	0.4	

0.1+6kcal
合計 塩分2.2g