

| 献立名             | 食材名          | 使用量 | 表1    | 表2 | 表3  | 表4 | 表5  | 表6  | 調味料    |
|-----------------|--------------|-----|-------|----|-----|----|-----|-----|--------|
| 三色ご飯            | ご飯           | 各自  | □     |    |     |    |     |     |        |
|                 | 鶏挽き肉         | 30  |       |    | 0.8 |    |     |     | 塩分0.1g |
|                 | 砂糖           | 3   |       |    |     |    |     |     | 0.2    |
|                 | 醤油           | 3   |       |    |     |    |     |     | 塩分0.4g |
|                 | 生姜           | 2   |       |    |     |    |     | *   |        |
|                 | 卵            | 25  |       |    | 0.5 |    |     |     |        |
|                 | マービー（顆粒）     | 3   |       |    |     |    |     |     | 6kcal  |
|                 | サラダ油         | 3   |       |    |     |    | 0.3 |     |        |
|                 | 絹さや          | 20  |       |    |     |    |     | *   |        |
| 菜の花の<br>マヨネーズ和え | 菜の花          | 40  |       |    |     |    |     | *   |        |
|                 | カロリー1/2マヨネーズ | 10  |       |    |     |    | 0.5 |     |        |
|                 | わさび          | 少々  |       |    |     |    |     |     |        |
| はまぐりの<br>お吸い物   | はまぐり         | 2個  |       |    | 0.1 |    |     |     |        |
|                 | みつば          | 3   |       |    |     |    |     | *   |        |
|                 | だし汁          | 180 |       |    |     |    |     |     |        |
|                 | 塩            | 0.5 |       |    |     |    |     |     | 塩分0.5g |
|                 | 醤油           | 1.7 |       |    |     |    |     |     | 塩分0.2g |
|                 | 酒            | 1   |       |    |     |    |     |     |        |
| 三色だんご           | 上新粉          | 10  | 0.5   |    |     |    |     |     |        |
|                 | マービー（顆粒）     | 6   |       |    |     |    |     |     | 20kcal |
|                 | 低カロリージャム     | 1   |       |    |     |    |     |     | 1kcal  |
|                 | 抹茶           | 適量  |       |    |     |    |     |     |        |
|                 | 水            | 16  |       |    |     |    |     |     |        |
| 合計              |              |     | □+0.5 |    | 1.4 |    | 0.8 | 0.2 |        |

0.2+27kcal  
合計 塩分1.2g