

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
グリーンピースご飯	精白米	75	3						
	グリーンピース	20	0.2						
	だし昆布	2							
	塩	0.5							塩分0.5g
	みりん	4							0.1
	酒	4							
豆腐のあんかけ	きぬごし豆腐	90			0.6				
	エビ	50			0.5				塩分0.3g
	きくらげ	1.5						*	
	葱	30						*	
	チンゲン菜	40						*	
	生姜	3						*	
	ごま油	3					0.3		
	鶏がらスープの素	1							塩分0.5g
	酒	2							
	こしょう	少々							
	塩	0.3							塩分0.3g
	水	65							
	片栗粉	6	0.3						
	もやしのサラダ	もやし	50						*
人参		15						*	
きゅうり		20						*	
ツナ缶(ライト)		20			0.3				塩分0.1g
カロリー1/2マヨネーズ		10					0.5		塩分0.2g
カレー粉		0.3							
塩		0.2							塩分0.2g
こしょう		少々							
果物盛り合わせ	りんご	1/6カット		0.3					
	キウイ	1/4カット		0.1					
	オレンジ	1/4カット		0.3					
合計			3.5	0.7	1.4		0.8	0.5	0.1

合計 塩分2.1g