

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ご飯	ご飯	各自	□						
ポークチャップ	豚もも肉	60			1				
	こしょう	少々							
	片栗粉	3	0.2						
	玉葱	40						*	
	マッシュルーム缶	10						*	
	酒	4							
	水	4							
	バター	3					0.3		塩分0.5g ↓0.3
	ケチャップ	15							塩分0.3g
	ソース	6							塩分0.1g
	醤油	1							
	酒	4							
	砂糖	1							
	粉パセリ	適量						*	
	サラダ菜	5						*	
	プチトマト	20						*	
酢の物	山芋	50	0.7						
	きゅうり	30						*	塩分0.3g
	酢	6							
	マービー（顆粒）	8							16kcal
すまし汁	卵豆腐	50			0.5				
	みつば	3						*	
	醤油	1.7							塩分0.1g
	塩	0.5							塩分0.2g
	だし昆布	3							
	削り節	6							塩分0.2g
果物	メロン	100		0.5					
合計			□+0.9	0.5	1.5		0.3	0.3	0.3+16kcal 合計 塩分2.1g