

| 献立名 | 食材名 | 使用量 | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|----------|------------|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|--------|
| カレーうどん | うどん(茹で) | 180 | 2.3 | | | | | | 塩分0.5g |
| | だし汁(昆布・鰹節) | 410 | | | | | | | |
| | めん汁(2倍濃度) | 40 | | | | | | | 塩分2.6g |
| | カレー粉 | 1 | | | | | | | |
| | カレールウ | 7 | | | | | | | 0.5 |
| | 豚もも肉 | 50 | | | 0.8 | | | | 塩分0.7 |
| | 人参 | 20 | | | | | | * | |
| | 玉葱 | 30 | | | | | | * | |
| | しめじ | 30 | | | | | | * | |
| | 白菜 | 40 | | | | | | * | |
| | サラダ油 | 3 | | | | | 0.3 | | |
| | 油揚げ | 5 | | | 0.3 | | | | |
| | 片栗粉 | 6 | 0.3 | | | | | | |
| | りんごなます | りんご | 40 | | 0.3 | | | | |
| 大根 | | 50 | | | | | | * | |
| 人参 | | 10 | | | | | | * | |
| 酢 | | 6 | | | | | | | |
| マービー(顆粒) | | 8 | | | | | | | 16kcal |
| スイートポテト | さつまいも | 40 | 0.7 | | | | | | |
| | マービー(顆粒) | 5 | | | | | | | 10kcal |
| | 生クリーム | 4 | | | | | 0.2 | | |
| | 卵黄(つや出し用) | 4 | | | 0.2 | | | | |
| 合計 | | | 3.3 | 0.3 | 1.3 | | 0.5 | 0.5 | |

0.5+26kcal
合計 塩分3.8g