

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	150	3						
竜田焼き	かつお	60			1.5				
	酒	10							
	醤油	8							塩分1.2 g
	にんにく	3						*	
	生姜	3						*	
	片栗粉	6	0.3						
	サラダ油	5					0.5		
	トマト	30						*	
	大根おろし	30						*	
	ししとう	2本						*	
	ノンオイルドレッシング	10							塩分0.5 g
かぼちゃサラダ	かぼちゃ	50	0.6						
	きゅうり	20						*	
	人参	10						*	
	カロリー1/2マヨネーズ	10					0.5		塩分0.2 g
	こしょう	少々							
クッキー	ホットケーキミックス	16	0.8						塩分0.2 g
	バター	6					0.6		塩分0.1 g
	砂糖	4							0.2
	紅茶(葉)	少々							
合計			4.7		1.5		1.6	0.4	0.2

合計 672kcal/塩分2.2 g