

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						
えびチリ	えび	80			0.8				塩分0.5 g
	酒	5							
	生姜汁	3						*	
	にんにく	3						*	
	塩	0.1							塩分0.1 g
	葱	30						*	
	サラダ油	3					0.3		
	豆板醤	少々							
	酒	8							
	ごま油	1					0.1		
	ケチャップ	10							塩分0.3 g → 0.2
	砂糖	2							0.1
	片栗粉	4	0.2						
	醤油	3							塩分0.4 g
	塩	0.5							塩分0.5 g
	レタス	30							*
パンサンスウ	乾燥春雨	10	0.5						
	きゅうり	20						*	
	卵	15			0.3				
	片栗粉	1							
	醤油	5							塩分0.7 g
	酢	5							
	マービー（顆粒）	5							1 0 kcal
	ごま油	2					0.2		
牛乳寒天	粉寒天	0.5							
	水	25							
	マービー（顆粒）	5							1 0 kcal
	牛乳	115				1			
	みかん缶	3粒							嗜好食品 → 0.2
合計			3.7		1.1	1	0.6	0.3	

0.3 + 嗜好食品0.2 + 20kcal
合計 596kcal / 塩分2.5 g