

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
カレーピラフ	精白米	75	3						
	冷凍エビ	20			0.2				
	冷凍イカ	20			0.2				
	ニンジン	20						*	
	コーン缶	20	0.2						
	マッシュルーム缶	10						*	
	玉ねぎ	30						*	
	カレー粉	1.5							
	麺つゆ	8							塩分0.5 g
	コンソメ	1							塩分0.4 g
	バター	2					0.2		塩分0.1 g
鶏肉のハニー マスタード焼き	鶏もも(皮なし)	60			1				塩分0.1 g
	塩	0.3							塩分0.3 g
	こしょう	少々							
	はちみつ	7							0.3
	醤油	2							塩分0.3 g
	粒マスタード	6							塩分0.2 g
	レモン汁	3							
	サラダ油	2					0.2		
	ミニトマト	20						*	
	サラダ菜	5						*	
	じゃが芋	30	0.3						
	オリーブ油	2					0.2		
	粉パセリ	少々							
	塩	0.3							塩分0.3 g
こしょう	少々								
果物盛り合わせ	りんご	1/6カット		0.3					
	柿	1/4カット		0.3					
	キウイフルーツ	1/4カット		0.1					
合計			3.5	0.7	1.4		0.6	0.3	0.3

合計 544kcal / 塩分2.2 g