

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	
雑煮	もち	45 × 2個	2.6							
	鶏もも肉(皮なし)	20			0.3					
	大根	30						*		
	人参	20						*		
	みつば	3						*		
	昆布つゆ白だし	15							塩分1.6g	
	だし汁(昆布・鰹節)	140								
松風焼き	鶏挽肉	40			1				塩分0.1g	
	卵	10			0.2					
	木綿豆腐	40			0.4					
	白ごま	5					0.3			
	醤油	3							塩分0.4g	
	味噌	3							塩分0.4g → 0.1	
	パン粉(乾燥)	3	0.2							
	マービー(顆粒)	2							4 kcal	
	酒	1								
	酢	1								
	サラダ菜	1枚							*	
	なます	大根	50							*
		人参	10							*
乾燥ゆず		0.5								
酢		6								
マービー(顆粒)		6							1.2 kcal	
黒豆ケーキ	ホットケーキミックス	13	0.7						塩分0.1	
	黒豆	6							嗜好食品 1.7 kcal・塩分0.1g	
	黒豆(煮汁)	2								
	牛乳	10				0.1				
	卵	8			0.2					
合計			3.5		2.1	0.1	0.3	0.4		

0.1 + 33kcal

合計553kcal / 塩分2.7g