

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ジャージャーうどん	ゆでうどん	180	2.3						塩分0.5
	ねぎ	20						*	
	しいたけ	15						*	
	たけのこ(水煮)	30						*	
	豚ひき肉	40			1				
	生姜	1						*	
	サラダ油	1					0.1		
	赤味噌	8						塩分1.0	0.2
	砂糖	6							0.3
	醤油	8							塩分1.2
	鶏がらスープの素	1							塩分0.5
	水	50							
	片栗粉	3	0.2						
	ごま油	2					0.2		
	貝割れ大根	5						*	
ポテトサラダ	じゃが芋	40	0.4						
	きゅうり	20						*	
	すりごま	3					0.2		
	こしょう	少々							
	カロリー1/2マヨネーズ	10					0.5		塩分0.2
チェリーのコンポート	アメリカンチェリー	5粒		0.5					
	マービー(顆粒)	8							16kcal
	レモン汁	3							
	水	30							
合計			2.9	0.5	1		1	0.3	0.5 + 16kcal

合計512kcal・塩分3.4g