

献立名	食材名	使用量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
十五穀米 ごはん	ごはん	150	3						
	玄米	5	0.2						
トマトチキンカレー	鶏もも肉(皮なし)	60			1				塩分0.1
	サラダ油	2					0.2		
	玉葱	40						*	
	なす	30						*	
	マッシュルーム缶	10						*	塩分0.1
	トマト缶	50						*	塩分0.4
	コンソメ	1							塩分0.4
	カレールウ	15						塩分1.5	→ 1
	水	50							
	こしょう	少々							
	酒	5							
酢の物	きゅうり	20						*	
	みょうが	10						*	
	乾燥わかめ	0.5						*	
	酢	6							
	マービー(顆粒)	8							16kcal
ブラマンジェ	牛乳	80				0.7			塩分0.1
	マービーブルーベリージャム	8							12kcal
	コーンスターチ	5	0.3						
合計			3.5		1	0.7	0.2	0.5	→

1 + 28kcal

合計580kcal・塩分2.6g