献立名	材料名	使用量(g)/目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
パン	パン	各自	各自						
	低カロリージャム	14							17kcal
春巻きの皮で春キャベツキッシュ	春巻きの皮	8	0.3						
	卵	40			0.8				塩分0.2g
	春キャベツ	30						＊	
	玉葱	20						＊	
	ツナ缶（ライト）	20			0.3				塩分0.1g
	じゃがいも	25	0.2						
	牛乳	40				0.4			
	オリーブ油	2					0.2		
	塩	0.2							塩分0.2g
	こしょう	少々							
	ホールトマト缶	40							塩分0.3g
	玉葱	15						＊	
	にんにく	0.5						＊	
	粉バジル	少々							
	ローリエ	少々							
	白ワイン	10							
	オリーブ油	2					0.2		
	コンソメ	1							塩分0.4g
	こしょう	少々							
	砂糖	1							0.2
	スナックエンドウ	10						＊	
グリーンアスパラサラダ	グリーンアスパラ	50（2本）						＊	
	赤玉葱	20						＊	
	ノンオイルドレッシング	10							塩分0.5g
コンソメスープ	コンソメ	2.5							塩分1g
	塩	0.3							塩分0.3g
	こしょう	少々							
	水	180							
	クルトン	3粒							
2層簡単グレープゼリー	牛乳	20				0.2			
	生クリーム	8					0.4		
	粉ゼラチン	1.7							
	水	8							
	マービー顆粒	4							8kcal
	100%グレープジュース	40						（嗜好品　0.2）	
合計			□+0.5		1.1	0.6	0.8	0.6	0.2+8kcal
									塩分3g