

# 献立内容書

料理名 五菜和え								
No	食材・調味料名	重量(g)	栄養価					
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
1	にんじん	7	2.6	0.0	0.0	0.6	0	0
2	れんこん	10	6.6	0.2	0.0	1.6	0	0
3	干しいたけ	1	1.8	0.2	0.0	0.6	0	0
4	ふき	10	1.1	0.0	0.0	0.3	0	0
5	油揚げ	3	11.6	0.6	1.0	0.1	0	0
6	酢	4	1.8	0.0	0.0	0.3	0	0
7	砂糖	1	3.8	0.0	0.0	0.0	0	0
8	塩	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	78	0.2
9	しょうゆ(淡)	1	0.5	0.1	0.0	0.1	63	0.2
	合計	37.2	45.0	10.5	8.7	3.5	1	0.4



材料に変更が予定される場合は、上表の該当No.、変更後の食材・調味料名及び変更後のこの献立の栄養価を記入ください。  
複数のパターンが予定される場合は、パターン毎に線を引いて記入ください。

No	食材・調味料名	重量(g)	栄養価(献立毎)					
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
2	ごぼう	10	52	10.7	8.3	4.2	0.9	0.5
9	しょうゆ(淡)	3						
5	ちくわ	5	38	12.1	6.5	3.2	0.6	0.3
8	無し	0						
新	酒	2						

変更がある食材・調味料のみ記載

パターン毎に線を引く

食材・調味料変更後の、栄養価の合計値を記載

※栄養素等量の計算をパソコンで行っている場合は、その用紙を提出すること

受付No: