料理名	食品名	グラム	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料及びその他
蒸し鯛の香りあんかけ	鯛	80			1.3				
	小麦粉	2	0.2						
	塩／酒	0.5／5							
	片栗粉	3	0.15						
	薄口醤油	4							
	生姜	1						◎	
	ラカント	1							*人工甘味料
付け合せ	空豆	15	0.2						☆表1
	パプリカ	10						◎	
胡瓜の酢の物	きゅうり	50						◎	
	わかめ	1						△	
	うど	5						◎	
	砂糖	5							＊人工甘味料
	酢	7							
	塩	0.1							
筍のピリ辛煮	たけのこ	40						◎	
	厚揚げ	20			0.3				
	にんにく	3						◎	
	生姜	2						◎	
	しいたけ	5						△	
	にら	5						◎	
	トマト	50						◎	
	鶏がらスープ素	2							
	油／酒	5・5					0.5		
	砂糖／酢	3・5							＊人工甘味料
	しょうゆ	5							
あさりの吸い物	あさり	50			0.2				1人3個
	みつば	1						◎	
	薄口しょうゆ	2							
	酒	2							
	塩	1							
	昆布	少々							
御飯	めし	150	3						
	ゆかり粉	少々							
すいか羹	すいか	100		0.5					
	粉寒天	1						△	
	水	50							
	砂糖	8							＊人工甘味料
	ミントの葉	1							
合 計	552kcal	6.9	3.55	0.5	1.8	0	0.5	0.55	塩分3.3g