（様式例） 献立表

書き方見本

メニュー名：	かつ丼

食品名	使用量 1人前 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	(野 菜) g	( )
ごはん（精白米）	200	336	5.0	0.6	74.2	0.0	0	
豚ロース（大型種・脂身つき）	80	210	15.4	15.4	0.2	0.1	0	
小麦粉（薄力粉）	12	44	1.0	0.2	9.1	0.0	0	
パン粉（生）	20	56	2.2	1.0	9.5	0.2	0	
卵	4	6	0.5	0.4	0.0	0.0	0	
油（ｻﾗﾀﾞ油）	14	129	0.0	14.0	0.0	0.0	0	
玉ねぎ	50	18	0.5	0.1	4.2	0.0	50	
卵	30	45	3.7	3.1	0.1	0.1	0	
みりん	10	24	0.0	0.0	4.3	0.0	0	
砂糖（上白）	5	19	0.0	0.0	5.0	0.0	0	
しょうゆ（濃口）	20	15	1.5	0.0	1.6	2.9	0	
糸みつば	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	5	
合計	450	903	29.8	34.8	108.3	3.3	55	