

# パターン2

〈副菜〉  
彩りマリネ  
塩 0.3g

〈副菜〉  
小松菜と  
えのきのおかゆ醤油  
塩 0.8g

〈主菜〉  
鶏肉の柿ジャム煮  
塩 0.9g

〈汁物〉  
白菜の豆乳スープ  
塩 0.8g

〈主食〉  
ご飯  
塩 0g

食塩相当量

合計 2.4g