

献立名	材料名	使用量(g)	カロリー	蛋白質(g)	カリウム(mg)	塩分(g)
十五穀米	精白米	60	214	3.7	53	
	十五穀米	5	18	0.5	11	
	さつま芋	25	33	0.3	118	
ホイル焼き	たら	50	39	8.8	175	
	しめじ	30	4	0.6	90	
	たまねぎ	30	11	0.3	45	
	にんじん	20	7	0.1	56	
	マヨネーズ	10 (大きじ1杯)	70	0.2	2	0.2
	ゆずこしょう	3 (小さじ1/5杯)	—	—	—	0.9
なます	大根	60	11	0.3	138	
	にんじん	10	4	0.1	28	
	ゆず	0.3	1	0	1	
	砂糖	6	23	0	0	
	酢	6	2	0	0	
すまし汁	とろろ昆布	3	4	0.2	144	0.1
	みつば	5	1	—	25	
	減塩醤油	1	1	0.1	4	0.1
	塩	0.5	—	—	—	—
	だし汁	180	—	—	—	
抹茶寒	粉寒天	1	0	0	0	
	抹茶	0.7	3	0.3	3	
	水	100	0	0	0	
	砂糖	8	30	0	0	
	パイナップル缶	15	13	—	18	
	みかん缶	15	10	—	11	
	黄桃缶	15	13	—	12	
	粉あめ	10	38	0	—	
合計			550	15.5	934	1.3