

献立名	材料名	使用量(g)/目安量	カロリー	蛋白質(g)	カリウム(mg)	塩分(g)
うなぎちらし	ご飯	130	218	3.3	38	
	酢	5	1	—	—	
	砂糖	5	19	—	—	
	塩	0.2	—	—	—	0.2
	うなぎ(白焼)	30	99	6.2	90	0.1
	砂糖	6	23	—	—	
	酒	5	5	—	—	
	減塩醤油	8	6	0.6	20	0.7
	だし汁	10	—	—	—	
	おろし生姜	5	2	—	14	
	サラダ油(焼き)	2	18	—	—	
	卵	20	30	2.5	26	0.1
	サラダ油	2	18	—	—	
	人参	10	4	0.1	27	
	干しいたけ	1	2	0.2	21	
	砂糖	2	8	—	—	
減塩醤油	2	1	0.2	5	0.2	
ブロッコリーの新芽	5	1	0.1	5		
ごまたれかけ	なす	50	11	0.6	110	
	えだまめ	5	7	0.6	25	
	ねりごま	3	21	—	—	
	砂糖	2	8	—	—	
	減塩醤油	1	1	0.1	3	
すまし汁	水菜	10	2	0.2	48	
	みょうが	10	1	0.1	21	
	だし汁	180	—	—	—	
	減塩醤油	1.7	1	0.1	4	0.1
	塩	0.5	—	0.2	—	0.5
クラッシュゼリー	みかん缶	30	19	0.1	23	
	パイナップル缶	30	25	0.9	36	
	セラチン	1	4	—	—	
	水	10	—	—	—	
	砂糖	10	38	—	—	
	水	33	—	—	—	
	白ワイン レモン汁	17 2	12 1	— —	10 2	
合計			606	16.1	528	1.9