

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)
ゆずこしょう スパゲティ	低蛋白スパゲティ	100	357	0.6	30	0.1
	たまねぎ	30	11	0.3	45	
	エリンギ	20	5	0.7	92	
	鶏もも、皮つき	30	60	4.9	81	
	にんにく	0.5	1	0.0	3	
	オリーブ油	4	37	0.0	0	
	バター	2	15	0.0	1	
	塩	0.5	—	—	—	0.5
	減塩醤油	2	1	0.2	5	0.2
	ゆずこしょう	1	—	—	—	0.3
	こねぎ	3	1	0.1	10	
柿白和え	かき	30	18	0.1	51	
	こまつな・ゆで	30	5	0.5	42	
	木綿豆腐	40	29	2.6	56	
	みそ	4	8	0.5	15	0.5
	砂糖	4	15	0.0	0	
	みりん	1	2	0.0	0	
	しょうゆ	0.8	1	0.1	2	0.1
すまし汁	ごま	2	12	0.4	8	
	まいたけ	15	2	0.6	50	
	糸みつば	2	—	0.0	10	
	減塩醤油	1.7	1	0.1	4	0.1
抹茶のムース	食塩	0.5	0	0.0	1	0.5
	抹茶	1	3	0.3	27	
	粉ゼラチン	1	3	0.9	0	
	牛乳	50	34	1.7	75	0.1
	生クリーム	10	41	0.4	7	
	砂糖	7	27	0.0	0	
合計			689	14.9	615	2.4