

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)
ご飯	ご飯	120	202	3.0	35	
たらの味噌マヨ	たら	40	31	7.0	140	0.1
ホイル焼き	こしょう	0.1	0	0.0	0	
	たまねぎ	30	11	0.3	45	
	しめじ	20	3	0.4	60	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	0.2
	みそ	5	10	0.6	19	0.6
	酒	3	3	0.0	0	
	砂糖	3	12	0.0	0	
	じゃがいも	30	23	0.5	123	
大根の 甘辛煮	大根	60	11	0.2	138	
	豚ひき肉	15	33	2.8	47	
	サラダ油	3	28	0.0	0	
	砂糖	4	15	0.0	0	
	七味	0.1	0	0.0	3	
	減塩醤油	4	3	0.3	13	0.3
	だし汁	50	—	—	—	
	片栗粉	6	20	0.0	2	
	こねぎ	2	1	0.0	6	
ジンジャー& オニオンスープ	たまねぎ	30	11	0.3	45	
	生姜	2	1	—	5	
	コンソメ	3	7	—	6	1.3
	減塩醤油	2	1	0.2	5	0.2
	水	180	—	—	—	
	サラダ油	2	18	—	—	
紅茶ゼリー	紅茶・浸出液	80	1	0.1	6	
	粉ゼラチン	1.3	4	1.1	0	
	もも缶詰	20	17	0.1	16	
	パイナップル缶詰	20	17	0.1	24	
	みかん缶詰	10	6	0.1	8	
	はちみつ	10	29	0.0	1	
合計			588	17.3	739	2.7