

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)
天津丼	ご飯	130	218	3.3	38	
	卵	50	76	6.2	65	0.2
	かに缶	17	12	2.8	4	0.3
	葱	25	7	0.1	45	
	しいたけ	10	2	0.3	28	
	ごま油	4	37	—	—	
	酢	12	3	—	—	
	砂糖	12	46	—	—	
	減塩醤油	4	3	0.3	10	0.3
	ケチャップ	6	7	0.1	28	0.1
	塩	0.3	—	—	—	0.3
	酒	6	6	—	—	
	鶏がらスープの素	0.5	1	—	—	0.2
	水	80	—	—	—	
	片栗粉	6	20	—	2	
ゆずなます	大根	50	9	0.2	115	
	人参	10	4	0.1	27	
	乾燥ゆず	1	—	—	1	
	酢	6	2	—	—	
	砂糖	6	23	—	—	
南瓜のいとこ煮	かぼちゃ	50	46	1.0	225	
	あずき缶	20	44	0.9	32	
	減塩醤油	2	1	0.2	5	0.1
	砂糖	2	8	—	—	
すまし汁	みつば	2	—	—	10	
	塩	0.5	—	—	—	0.5
	減塩醤油	1.7	1	0.1	4	0.1
	だし汁	160	—	—	—	
合計			568	15.6	639	2.1