

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)
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)
ちらし寿司	ご飯	130	218	3.3	38	
	酢	10	3	0.0	0	
	砂糖	4	15	0.0	0	
	塩	0.1	0	0.0	0	0.1
	人参	20	7	0.1	54	
	干しいたけ	2	4	0.4	42	
	醤油	3	2	0.2	12	0.4
	砂糖	4	15	0.0	0	
	卵	25	38	3.1	33	
	砂糖	4	15	0.0	0	
	サラダ油	4	37	0.0	0	
	絹さや	20	7	0.6	40	
	かいわれ大根	5	1	0.1	5	
	サラダ用えび	20	17	3.7	52	0.1
新玉葱のサラダ	新玉葱	30	11	0.3	45	
	大葉	1枚	0	0.0	5	
	かつお節	0.5	2	0.4	5	
	ポン酢	10	6	0.5	18	0.8
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	0.2
すまし汁	麩	0.5	1	0.1	1	
	みつば	3	0	0.0	15	
	醤油	1.7	1	0.1	7	0.2
	塩	0.5	0	0.0	0	0.5
	だし汁	180				
合計			470	13.1	374	2.3