

| 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) | リン(mg) | 塩分(g) |
|-------|---------|-------------|------|--------|----------|--------|-------|
| 十五穀米  | 十五穀米    | 5           | 18   | 0.5    | 11       | 11     |       |
|       | 精白米     | 85          | 303  | 5.2    | 75       | 80     |       |
| ホイル焼き | 鮭       | 60          | 80   | 13.4   | 210      | 144    |       |
|       | しめじ     | 30          | 4    | 0.6    | 90       | 23     |       |
|       | たまねぎ    | 30          | 11   | 0.3    | 45       | 10     |       |
|       | にんじん    | 20          | 7    | 0.1    | 56       | 5      |       |
|       | マヨネーズ   | 12 (大さじ1杯)  | 84   | 0.2    | 2        | 4      | 0.2   |
|       | ゆずこしょう  | 3 (小さじ1/5杯) | —    | —      | —        | —      | 0.9   |
| なます   | 大根      | 50          | 9    | 0.2    | 115      | 9      |       |
|       | にんじん    | 10          | 4    | 0.1    | 28       | 3      |       |
|       | ゆず      | 1           | 1    | 0      | 1        | 0      |       |
|       | 塩       | 0.3         | 0    | 0      | 0        | 0      | 0.3   |
|       | 砂糖      | 6           | 23   | 0      | 0        | 0      |       |
|       | 酢       | 6           | 2    | 0      | 0        | 0      |       |
| 煮浸し   | チンゲン菜   | 50          | 5    | 0.3    | 130      | 14     |       |
|       | 油揚げ     | 5           | 19   | 0.9    | 3        | 12     |       |
|       | だし汁     | 80          | —    | —      | —        | —      | —     |
|       | 減塩醤油    | 5           | 4    | 0.4    | 13       | 9      | 0.4   |
|       | 酒       | 6 (小さじ1杯)   | 6    | —      | —        | —      |       |
|       | みりん     | 6 (小さじ1杯)   | 14   | —      | —        | —      |       |
| 牛乳寒   | 粉寒天     | 0.6         | 0    | 0      | 0        | 0      |       |
|       | 牛乳      | 30          | 20   | 1      | 45       | 28     |       |
|       | 水       | 30          | 0    | 0      | 0        | 0      |       |
|       | 砂糖      | 8           | 30   | 0      | 0        | 0      |       |
|       | パイナップル缶 | 15          | 13   | —      | 18       | 1      |       |
|       | みかん缶    | 15          | 10   | 0.1    | 11       | 1      |       |
|       | 黄桃缶     | 15          | 13   | 0.1    | 12       | 1      |       |
|       | 粉あめ     | 20          | 76   | 0      | —        | 0      |       |
| 合計    |         |             | 756  | 23.4   | 865      | 355    | 1.8   |