

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