

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)	
炊飯器でパエリア	精白米	80	285	4.9	70	75	0.1	
	冷凍エビ	20	17	3.7	52	54		
	冷凍イカ	20	13	3	44	34		
	アサリ(缶)	10	11	2	2	26		
	ホールトマト	20	4	0.2	48	5		
	玉葱	30	11	0.3	45	10		
	マッシュルーム(缶)	10	1	0.3	9	8		
	にんにく	1	1	0	5	2		
	オリーブ油	4	37	0	0	0		
	塩	1	—	—	—	0		1
	こしょう	少々	—	—	—	4		0.4
	カレー粉	3	12	0.4	51	45		
	コンソメ	1	2	0	2	6		
	インゲン(飾り)	20	5	0.4	52	—		
	ゆで卵(飾り)	25(1/2個)	38	3.1	33	—		
	シャキシャキ れんこんサラダ	レタス	20	2	0.1	40		
れんこん	20	13	0.4	88	15			
人参	15	6	0	42	4			
大根	20	4	0.1	46	3			
ごまドレッシング	15	80	0.4	8	3			
コンポート アイスクリーム添え	りんご	100(1/6カット×2個)	54	0.2	110	10	0.4	
粉あめ	20	76	0	0	0			
赤ワイン	80	58	0.2	88	10			
水	150cc	—	—	—	—			
アイスクリーム	30	54	1.2	57	36			
合計			784	20.9	892	354	1.9	