

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)
パン	ロールパン	60	190	6.1	66	58	0.7
	いちごジャム	15	38	0.1	10	2	
	マーガリン	10	76	0	3	2	0.1
エスカベッシュ	たら	60	46	10.6	210	138	0.2
	小麦粉	4	15	0.3	5	3	
	トマト	30	6	0.2	63	8	
	きゅうり	10	1	0.1	20	4	
	玉葱	10	4	0.1	15	3	
	粉パセリ	0.1	0	0	1	0	
	オリーブ油	7	64	0	0	0	
	塩	0.2	0	0	0	0	0.2
	こしょう	0.1	0	0	0	0	
	酢	10	3	0	0	0	
	サラダ油 (焼き油)	3	28	0	0	0	
スパゲティー サラダ	スパゲティー (乾)	10	38	1.3	20	13	
	きゅうり	10	1	0.1	20	4	
	かにかま	20	18	2.4	15	15	0.4
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	こしょう	0.1	0	0	0	0	
シャーベット	もも缶詰	60	51	0.3	48	5	
	砂糖	10	38	0	0	0	
	水	60	0	0	0	0	
	レモン汁	1	0	0	1	0	
合計			687	21.8	499	258	1.8