

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)
ご飯	精白米	180	302	4.5	52	61	
いわしの プロバンス風	いわし	40	87	7.9	124	44	
	小麦粉	5	18	0.4	6	92	
	塩	0.3	—	—	—	2	0.3
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	オリーブ油	4	37	0	0	16	
	ホールトマト	60	12	0.4	126	2	0.5
	にんにく	1	1	0	—	10	
	玉葱	30	11	0.3	45	—	
	塩	0.5	—	—	—	0	0.4
	コンソメ	0.5	1	0	1	—	0.2
	オリーブ油	4	37	0	0	0	
	白ワイン	20	15	—	12	2	
	バジル	少々	—	—	—	—	
	砂糖	3	12	—	—	—	
	クレソン	5	1	0.1	17	3	
ミモザサラダ	ブロッコリー	30	10	1.3	108	27	
	カリフラワー	30	8	0.9	123	20	
	リーフレタス	10	2	0.1	49	3	
	卵	25	38	3.1	33	45	
	ドレッシング	15	61	—	1	—	0.5
フローズン ヨーグルト	生クリーム	25	100	1.5	16	45	0.1
	ヨーグルト	60	37	2.2	102	60	
	砂糖	12	46	—	—	—	
	ブルーベリージャム	7	18	—	5	1	
合計			854	22.7	820	433	2