

| 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 |