

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)
ちらし寿司	精白米	180	302	4.5	52	61	0.3
	砂糖	6	24	—	—	—	
	酢	10	3	—	—	—	
	塩	0.3	—	—	—	2	
	ブロッコリーの新芽	5	—	—	18	4	
	塩鮭	30	60	6.7	96	81	
	卵	20	30	2.5	26	36	
	サラダ油	2	18	—	—	—	
生揚げみぞれ煮	甘酢生姜	5	3	—	1	—	0.2
	生揚げ	50	75	5.4	60	75	
	だし汁	100	—	—	—	—	
	砂糖	4	15	—	—	—	
	酒	6	6	—	—	—	
	減塩醤油	2	1	0.2	5	4	
	大根おろし	30	5	0.1	69	5	
	あさつき	5	2	0.2	17	4	
菜の花のマヨネーズ和え	菜の花	50	17	2.2	195	43	0.1
	だし汁	5	—	—	—	—	
	砂糖	2	8	—	—	—	
	減塩醤油	2	1	0.2	5	4	
	ねりからし	2	6	0.1	4	2	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	
炊飯器でケーキ	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	ホットケーキ粉	12	44	0.9	29	22	
	砂糖	1	4	—	—	—	
	プレーンヨーグルト	5	3	0.2	8	5	
	100%オレンジジュース	6	2	—	7	—	
	バター	2.5	19	—	—	—	
卵	6	9	0.7	8	11	—	
合計		727	24.1	602	362		1.6