

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)
桜めし	精白米	85	303	5.2	78	80	
	練り梅	6	3	—	2	—	0.3
	昆布茶	0.5	1	—	4	—	0.2
	酒	8	9	—	—	—	
鶏肉の酒蒸し	鶏肉(皮なし)	60	83	13.2	132	90	
	ねぎ	30	8	0.2	54	8	
	生姜	8	2	0.1	22	2	
	減塩しょうゆ	5	4	0.5	—	—	0.5
	酒	16	18	—	—	—	
酢味噌かけ	人参	20	7	0.1	54	5	
	大根	30	5	0.1	69	5	
	グリーンアスパラ	20	4	0.5	54	12	
	こんにゃく	30	2	0.1	4	3	
	味噌	6	12	0.8	23	10	0.7
	砂糖	6	23	—	—	—	
	酢	4	4	1	—	—	
	だし汁	180	—	—	—	—	
トマトサラダ	トマト	30	6	0.2	63	8	
	ビーンズ	10	14	0.9	47	15	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	減塩しょうゆ	1	0	0.1	—	—	0.1
	ゆずこしょう	2	—	—	—	—	0.6
みたらし団子	白玉粉	12	44	0.8	—	5	
	豆腐	5	4	0.3	7	6	
	水	適量	—	—	—	—	
	減塩しょうゆ	5	4	0.5	—	—	0.5
	砂糖	6	23	—	—	—	
	片栗粉	2	7	—	—	1	
合計			660	24.8	615	253	3.1