

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)
和風口コモコ	ご飯	130 g	302	4.5	52	61	
	木綿豆腐	25	18	1.7	35	28	
	鶏ひき肉	25	42	5.2	68	23	
	ひじき	0.5	—	—	22	—	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	たまご	3	5	0.4	4	5	
	パン粉	3	11	0.4	5	4	
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	だし汁	20	—	—	—	9	—
	減塩醤油	5	4	0.4	13	—	0.4
	みりん	9	22	—	—	—	
	砂糖	3	12	—	—	4	
	大根おろし	20	4	0.1	46	1	
	万能ねぎ	3	1	—	10	1	
	おろし生姜	3	1	—	8	—	
	刻みのり	少々	—	—	—	36	—
	たまご	20	30	2.5	26	—	
	サラダ油	3	28	—	—	4	
	貝割れ大根	3	1	—	3	5	
	人参ドレッシング サラダ	人参	20	7	0.1	54	4
キャベツ		30	7	0.4	60	8	
インゲン		15	3	0.3	39	6	
新玉葱		15	6	0.2	23	—	
サラダ油		7	64	—	—	—	
塩		0.3	—	—	—	—	0.3
酢		6	2	—	—	—	
こしょう	少々	—	—	—	—		
豆腐のレアチーズ	クリームチーズ	14	48	1.1	10	12	0.1
	絹豆腐	20	11	1	30	16	
	ヨーグルト	10	6	0.4	17	10	
	砂糖	8	31	—	—	—	
	ゼラチン	1.3	4	1.1	—	—	
	水	4	—	—	—	—	
	無塩バター	4	31	—	1	1	
	MTCクッキー	12 (2枚)	65	0.3	9	3	
合計			805	20.4	580	251	0.8