

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)
冷やし中華	中華麺(茹で)	130	194	6.4	78	40	0.3
	もやし	25	3	0.5	3	4	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	ささみ	30	32	6.9	126	66	
	干しいたけ	4	7	0.8	84	12	
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5	0.2
	砂糖	2	8	—	—	—	
	たまご	20	30	2.5	26	36	0.1
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	水	50	—	—	—	—	
	鶏ガラスープの素	1	2	0.2	—	—	0.5
	減塩醤油	13	9	1	33	24	1
	酢	10	3	—	—	—	
	砂糖	8	31	—	—	—	
	ゴマ油	3	28	—	—	—	
揚げ豆腐のサラダ	木綿豆腐	60	43	4	84	66	
	片栗粉	5	17	—	2	2	
	揚げ油	10	92	—	—	—	
	トマト	20	4	0.1	42	5	
	大葉	1	—	—	5	1	
	ドレッシング	10	10	0.4	10	4	0.8
杏仁豆腐	牛乳	70	47	2.3	105	64	0.1
	アーモンドエッセンス	1	—	—	—	—	
	砂糖	8	31	—	—	—	
	粉ゼラチン	1	3	0.9	—	—	
	水	10	—	—	—	—	
	チェリー缶	10	7	0.1	10	1	
合計			634	26.5	656	337	3