

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)
和風キーマカレー	ご飯	180	302	4.5	52	61	
	豚ひき肉	30	66	5.6	93	51	
	木綿豆腐	50	36	3.3	70	55	
	たまねぎ	30	11	0.3	45	10	
	なす	30	7	0.3	66	9	
	にんじん	20	7	0.1	54	5	
	しょうが	1	0	0.0	3	0	
	にんにく	1	1	0.1	5	2	
	みそ	7	13	0.9	27	12	0.9
	減塩醤油	4	3	0.3	10	7	0.3
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	ケチャップ	8	10	0.1	38	3	0.3
	ウスターソース	7	9	0.1	15	1	0.4
	こしょう	0.1	0	0.0	0	0	
	カレー粉	2	8	0.3	34	8	
	カレールウ	4	20	0.3	13	4	0.4
	オクラゆで	10	3	0.2	28	6	
	赤ピーマン	10	4	0.1	22	2	
	春雨サラダ	はるさめ(乾)	10	34	0.0	1	4
きゅうり		10	1	0.1	20	4	
みかん缶詰		20	13	0.1	15	2	
マヨネーズ		10	70	0.2	2	3	0.2
ホットケーキミックスで 簡単ケーキ	ホットケーキ粉	30	110	2.3	72	54	0.3
	クリームチーズ	8	28	0.7	6	7	0.1
	牛乳	30	20	1.0	45	28	
	はちみつ	15	44	0.0	2	1	
合計			832.0	20.7	746	339	2.9