

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)
生姜ご飯	精白米	85	303	5.2	75	80	
	しょうが	3	1	0.0	8	1	
	酒	4	4	0.0	0	0	
	みりん	4	10	0.0	0	0	
	塩	0.2	0	0.0	0	0	0.2
和風ロール白菜	はくさい-ゆで	80	10	0.7	128	26	
	鶏ひき肉	30	50	6.3	81	27	0.1
	乾しいたけ	1	2	0.2	21	3	
	たまねぎ	20	6	0.2	22	5	
	パン粉 (乾)	5	19	0.7	8	7	0.1
	卵	5	8	0.6	7	9	
	しょうゆ	4	3	0.3	16	6	0.6
	みりん	4	10	0.0	0	0	
	酒	7	7	0.0	0	1	
	にんじん・ゆで	20	8	0.1	48	5	
	ししとう	20	5	0.4	68	7	
	サラダ油	2	18	0.0	0	0	
山吹和え	こまつな	50	8	0.8	70	23	
	卵	25	38	3.1	33	45	0.1
	サラダ油	3	28	0.0	0	0	
	醤油	2	1	0.2	8	3	0.3
	塩	0.2	0	0.0	0	0	0.2
黄桃ヨーグルト ゼリー	黄桃缶	50	43	0.3	40	5	
	プレーンヨーグルト	35	22	1.3	60	35	
	粉ゼラチン	1.3	4	1.1	0	0	
	はちみつ	10	29	0.0	1	0	
合計			635	21.5	693	289	1.6