

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)
ゆずこしょう スパゲティ	スパゲッティ-乾	70	265	9.1	140	91	
	たまねぎ	30	11	0.3	45	10	
	エリンギ	20	5	0.7	92	24	
	鶏・もも、皮つき	30	60	4.9	81	48	
	えのきたけ	10	2	0.3	34	11	
	にんにく	0.5	1	0.0	3	1	
	オリーブ油	4	37	0.0	0	0	
	バター	3	22	0.0	1	0	0.1
	食塩	0.5	0	0.0	1	0	0.5
	しょうゆ	2	2	0.2	8	2	0.2
	こねぎ	3	1	0.1	10	1	
柿の白和え	柿	20	12	0.1	34	3	
	こまつな・葉-ゆで	30	5	0.5	42	14	
	木綿豆腐	50	36	3.3	70	55	
	みそ	4	8	0.5	15	7	0.5
	砂糖	5	19	0.0	0	0	
	みりん	1	2	0.0	0	0	
	しょうゆ	1	1	0.1	4	2	0.1
	ごま-いり	2	12	0.4	8	11	
抹茶のムース	抹茶	1	3	0.3	27	4	
	ゼラチン	1	3	0.9	0	0	
	牛乳	50	34	1.7	75	47	0.1
	ホイップクリーム	10	41	0.4	7	11	
	砂糖	8	31	0.0	0	0	
合計			613	23.8	697	344	1.5