

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)
キャロット ライス	精白米	80	285	4.9	70	75	0.6
	人参	25	9	0.2	68	6	
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	コンソメ	1.5	4	0.1	3	1	
	オリーブ油	2	18	—	—	—	
ポークチャップ	豚もも肉	50	82	10.7	180	100	0.3 0.6 0.4
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	にんにく	1	1	0.1	5	2	
	ケチャップ	10	12	0.2	47	4	
	中濃ソース	10	13	0.1	21	2	
	酒	10	11	—	1	1	
	コンソメ	1	2	0.1	2	1	
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	粉パセリ	少々	—	—	—	—	
	クレソン	5	1	0.1	17	3	
たこのマリネ	たこ	25	25	5.4	60	30	0.2 0.2
	玉葱	20	7	0.2	30	7	
	しめじ	10	1	0.2	30	8	
	サラダ油	4	37	—	—	—	
	塩	0.2	—	—	—	—	
	砂糖	3	12	—	—	—	
	酢	5	1	—	—	—	
フルーツパイ	冷凍パイ生地	25	109	1.9	19	14	0.3
	果物缶詰	30	26	0.2	24	3	
	卵黄	2	8	0.3	2	11	
	砂糖	4	15	—	—	—	
	コーンスターチ	1	4	—	—	—	
	牛乳	20	13	0.7	30	19	
合計			707	25.7	654	297	2.6