

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)
ご飯	ご飯	180	302	4.5	52	61	
鮭の味噌マヨ	鮭	50	67	11.2	175	120	0.1
ホイル焼き	こしょう	少々	—	—	—	—	
	たまねぎ	30	11	0.3	45	10	
	しめじ	20	3	0.4	60	15	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	みそ	5	10	0.6	19	9	0.6
	酒	3	3	0.0	0	0	
	砂糖	3	12	0.0	0	0	
	じゃがいも	30	23	0.5	123	12	
大根の甘辛煮	大根	50	9	0.2	115	9	
	豚・ひき肉	20	44	3.7	62	34	
	サラダ油	3	28	0.0	0	0	
	減塩醤油	4	3	0.3	10	7	0.3
	砂糖	4	15	0.0	0	0	
	七味	少々	—	—	—	—	
	片栗粉	6	20	0.0	2	2	
	こねぎ	1	0	0.0	3	1	
紅茶ゼリー	紅茶・浸出液	80	1	0.1	6	2	
	ゼラチン	1.3	4	1.1	0	0	
	もも缶	20	17	0.1	16	2	
	パイナップル缶	20	17	0.1	24	1	
	みかん缶	10	6	0.1	8	1	
	いちご	15	5	0.1	26	5	
	はちみつ	10	29	0.0	1	0	
合計			698	23.5	749	294	1.2