

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)
かにちらし寿司	ごはん	180	302	4.5	52	61	0.2
	砂糖	6	23	—	—	—	
	酢	10	3	—	—	—	
	塩	0.2	—	—	—	—	
	人参	10	4	0.1	27	2	
	干しいたけ	1	2	0.2	21	3	
	砂糖	2	8	—	—	—	
	減塩醤油	2	1	0.2	5	4	
	卵	20	30	2.5	26	36	
	サラダ油	2	18	—	—	—	
	絹さや	5	2	0.2	10	3	
	かに缶	30	22	4.9	6	36	
	桜でんぶ	4	11	1.0	5	9	
	きざみのり	適量	—	—	—	—	
カレー風味肉じゃが	じゃがいも	30	23	0.5	123	12	0.3
	人参	20	7	0.1	54	5	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	豚もも肉	30	49	6.4	108	60	
	白滝	50	3	0.1	6	5	
	カレー粉	1	4	0.1	17	4	
	減塩醤油	4	3	0.3	10	7	
	砂糖	4	15	—	—	—	
	酒	5	5	—	—	—	
	サラダ油	2	18	—	—	—	
菜の花のお浸し	菜の花	40	13	1.8	156	34	0.2
	かつお節	適量	—	—	—	—	
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5	
ビスコッティ	小麦粉	12	44	1.0	14	8	0.1
	ベーキングパウダー	0.4	1	—	16	15	
	卵	5	8	0.6	7	9	
	チョコチップ	1.2	7	0.1	5	3	
	砂糖	3	12	—	—	—	
	牛乳	1	1	—	2	1	
合計			652	25.1	723	332	1.8