

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)
肉味噌うどん	うどん・ゆで	180	189	4.7	16	32	0.5
	豚ひき肉	30	66	5.6	93	51	
	ねぎ	20	6	0.1	36	5	
	しょうが	1	0	0	3	0	
	にんにく	0.5	1	0	3	1	
	にんじん	20	7	0.1	54	5	
	たけのこ水煮	20	5	0.5	15	8	
	ピーマン	15	3	0.1	29	3	
	減塩醤油	4	3	0.3	10	7	0.3
	みりん	5	12	0	0	0	
	酒	4	4	0	0	0	
	みそ	5	10	0.6	19	9	0.6
	中華だし	0.5	0	0	0	0	
	食塩	0.2	0	0	0	0	0.2
	ごま油	3	28	0	0	0	
	かいわれ大根	3	1	0.1	3	2	
	片栗粉	2	7	0	1	1	
大根の桜えび あんかけ	大根	50	9	0.2	115	9	
	さくらえび	2	5	1.2	14	17	0.2
	うすくちしょうゆ	3	2	0.2	10	4	0.5
	みりん	2	5	0	0	0	
	砂糖	2	8	0	0	0	
	片栗粉	3	10	0	1	1	
酢の物	はるさめ	10	34	0	1	4	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	みかん缶・果肉	30	19	0.2	23	2	
	砂糖	6	23	0	0	0	
	酢	6	2	0	0	0	
桜もち	道明寺粉	12	45	0.9	5	5	
	砂糖	2	8	0	0	0	
	あずき・こしあん	20	31	2.0	12	17	
合計			546	17.0	503	190	2.3