

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)
ホットプレートで 石焼ビビンバ	ご飯	180	302	4.5	52	61	
	こまつな	30	4	0.5	150	14	
	ごま油	2	18	0.0	0	0	
	中華だし	0.5	0	0.0	0	0	
	砂糖	0.5	2	0.0	0	0	
	もやし	20	3	0.4	14	6	
	ごま油	2	18	0.0	0	0	
	食塩	0.5	0	0.0	1	0	0.5
	ごま	1	6	0.2	4	6	
	大根	30	5	0.1	69	5	
	にんじん	15	6	0.1	41	4	
	酢	4	1	0.0	0	0	
	砂糖	1	4	0.0	0	0	
	ぜんまい-ゆで	30	6	0.3	11	6	
	減塩しょうゆ	3	2	0.2	8	5	0.2
	みりん	5	12	0.0	0	0	
	砂糖	1	4	0.0	0	0	
	豚・ひき肉	35	77	6.5	109	60	
	砂糖	5	19	0.0	0	0	
	減塩しょうゆ	4	3	0.3	10	7	0.3
酒	4	4	0.0	0	0		
卵	25	38	3.1	33	45	0.1	
ごま油	2	18	0.0	0	0		
くらげサラダ	くらげ-塩抜き	20	4	1.0	0	5	0.1
	きゅうり	30	4	0.3	60	11	
	中華ドレッシング	15	38	—	—	—	0.6
レモンシャーベット	レモン汁	16	4	0.1	16	1	
	砂糖	25	96	0.0	1	0	
合計			698	17.6	579	236	1.8