

| 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) |
|---------------------|----------|---------------|------|---------|-----------|---------|--------|
| 炊飯器でイタリアン<br>チキンピラフ | 精白米      | 85            | 303  | 5.2     | 75        | 80      |        |
|                     | 鶏もも、皮なし  | 40            | 46   | 7.5     | 136       | 76      | 0.1    |
|                     | ミニトマト    | 20            | 6    | 0.2     | 58        | 6       |        |
|                     | たまねぎ     | 30            | 11   | 0.3     | 45        | 10      |        |
|                     | マッシュルーム缶 | 10            | 1    | 0.3     | 9         | 6       | 0.1    |
|                     | 粉パセリ     | 少々            | —    | —       | —         | —       |        |
|                     | こしょう     | 少々            | —    | —       | —         | —       |        |
|                     | コンソメ     | 1             | 2    | 0.1     | 2         | 1       | 0.4    |
|                     | 食塩       | 0.4           | 0    | 0.0     | 0         | 0       | 0.4    |
|                     | サラダ油     | 2             | 18   | 0.0     | 0         | 0       |        |
| かに風味<br>マカロニサラダ     | マカロニ-乾   | 10            | 38   | 1.3     | 20        | 13      |        |
|                     | キャベツ     | 20            | 5    | 0.3     | 40        | 5       |        |
|                     | きゅうり     | 10            | 1    | 0.1     | 20        | 4       |        |
|                     | かにかまぼこ   | 25            | 23   | 3.0     | 19        | 19      | 0.6    |
|                     | こしょう     | 少々            | —    | —       | —         | —       |        |
|                     | 塩        | 0.2           | 0    | 0.0     | 0         | 0       | 0.2    |
|                     | マヨネーズ    | 12            | 84   | 0.2     | 2         | 4       | 0.2    |
| カルピス白玉<br>ポンチ       | 白玉粉      | 25            | 92   | 1.6     | 1         | 11      |        |
|                     | 砂糖       | 8             | 31   | 0.0     | 0         | 0       |        |
|                     | カルピス     | 20            | 38   | 0.3     | —         | —       |        |
|                     | みかん缶     | 50            | 32   | 0.3     | 38        | 4       |        |
|                     | サイダー     | 50            | 21   | 0.0     | 0         | 0       |        |
| 合計                  |          |               | 752  | 20.7    | 465       | 239     | 2.0    |

|