

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)	
枝豆ご飯	精白米	85	303	5.2	75	80	0.3	
	酒	4	4	0.0	0	0		
	塩	0.3	0	0.0	0	0		
	えだまめゆで	10	13	1.2	49	17		
なす入り塩マーボー	なす	40	9	0.4	88	12	0.1	
	木綿豆腐	70	50	4.6	98	77		
	豚・ひき肉	30	66	5.6	93	51		
	チンゲンサイ	50	5	0.3	130	14		
	にんにく	0.5	1	0.0	3	1		
	しょうが	0.5	0	0.0	1	0		
	ごま油	3	28	0.0	0	0		
	鶏ガラスープの素	0.8	2	0.1	—	—		0.4
	豆板醤	適量	—	—	—	—		
	片栗粉	5	17	0.0	2	2		0.5
	塩	0.5	0	0.0	1	0		
こしょう	0.1	0	0.0	0	0			
みぞれ和え	大根	50	9	0.2	115	9		
	きゅうり	15	2	0.2	30	5		
	みかん缶詰	30	19	0.2	23	2		
	酢	6	2	0.0	0	0		
	砂糖	6	23	0.0	0	0		
レモンクッキー	小麦粉	10	37	0.8	12	7		
	砂糖	6	23	0.0	0	0		
	レモン果汁	3	1	0.0	3	0		
	サラダ油	3	28	0.0	0	0		
合計			641	19.7	723	277	1.3	