

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)
ご飯	ご飯	180	302	4.5	52	61	
ふわふわ豆腐	木綿豆腐	40	29	2.6	56	44	
ハンバーグ	豚挽肉	30	66	5.6	93	51	
	玉葱	25	9	0.3	38	8	
	パン粉(乾)	5	19	0.7	8	7	0.1
	卵	5	8	0.6	7	9	
	ケチャップ	10	12	0.2	47	4	0.3
	ソース	6	8	—	13	1	0.3
	酒	10	10	—	—	—	
	みりん	4	10	—	—	—	
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	マッシュルーム缶	10	1	0.3	9	6	0.1
	バター	2	15	—	—	—	
	クレソン	5	1	0.1	17	3	
大根サラダ	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	大根	30	5	0.1	69	5	
	ドレッシング	10	53	0.3	—	—	0.3
りんご シャーベット	りんご	70	38	0.1	77	7	
	砂糖	15	58	—	—	—	
	レモン汁	5	1	—	5	—	
	水	75	—	—	—	—	
合計			676	15.6	531	213	1.1
