

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)
ひじきごはん	精白米	80	285	4.9	70	75	0.2
	ひじき (乾燥)	1	1	0.1	44	1	
	ツナ缶	20	58	3.8	38	54	
	人参	10	4	0.1	27	2	
	酒	8	9	—	—	—	
	みりん	9	22	—	1	1	
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5	
	だし汁 (鰹節・昆布)	50	—	—	—	—	
	昆布 (だし)	10cm × 1枚	—	—	—	—	
えのきと葱の てり豚肉巻き	豚ロース	50	101	10.6	170	100	0.8
	えのき	15	3	0.4	51	17	
	万能ねぎ	15	4	0.3	48	5	
	減塩醤油	10	7	0.8	26	18	
	酒	4	4	—	—	—	
	砂糖	3	12	—	—	—	
	酢	4	1	—	—	—	
	ししとう	2本(10g)	3	0.2	34	3	
	なす	20	4	0.2	44	6	
	サラダ油	5	46	—	—	—	
和風ポテトサラダ	じゃがいも	35	27	0.6	144	14	0.2
	きゅうり	10	1	0.1	20	4	
	マヨネーズ	12	84	0.2	2	4	
	すりごま	3	18	0.6	12	17	
	こしょう	少々	—	—	—	—	
合計			696	23.1	739	326	1.4

\_\_\_\_\_