

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	
鶏肉の オレンジソースかけ	鶏もも肉	50	100	8.1	135	80	0.1
	片栗粉	5	17	—	2	2	
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	サラダ油	1	9	—	—	—	
	にんにく	1	1	—	5	2	
	ローズマリー	少々	—	—	—	—	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	オレンジジュース100%	25	10	0.1	28	2	
	バター	4	30	—	1	1	
	はちみつ	15	44	—	2	1	
	粒マスタード	7	16	0.5	13	18	0.3
	クレソン	5	1	0.1	17	3	
水菜のサラダ	きゅうり	10	1	0.1	20	4	
	水菜	10	2	0.2	48	6	
	ビーンズ	10	15	1.0	26	7	
	クルトン	3	12	0.3	—	—	
	オリーブ油	6	55	—	—	—	
	塩	0.3	—	—	—	—	0.3
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	酢	10	3	—	—	—	
クレープ	薄力粉	8	29	0.6	10	6	
	片栗粉	1	3	—	—	—	
	砂糖	2	8	—	—	—	
	卵	10	15	1.2	13	18	
	バター	1	7	—	—	—	
	牛乳	20	13	0.7	30	19	
	コーンスターチ	2	8	—	—	—	
	砂糖	8	30	—	—	—	
	牛乳	40	26	1.4	60	38	
	卵黄	4	16	0.6	4	22	
合計			784	19.7	511	300	0.7