

| 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) |
|-------------|----------|------------|------|--------|----------|--------|-------|
| 天津丼 | ご飯 | 180 | 302 | 4.5 | 52 | 61 | |
| | 卵 | 50 | 76 | 6.1 | 65 | 90 | 0.2 |
| | かに缶 | 20 | 15 | 3.3 | 4 | 24 | 0.3 |
| | ねぎ | 30 | 8 | 0.2 | 54 | 8 | |
| | 干しいたけ | 2 | 4 | 0.4 | 42 | 6 | |
| | 酢 | 12 | 3 | — | — | — | |
| | 砂糖 | 12 | 46 | — | — | — | |
| | 減塩醤油 | 4 | 3 | 0.3 | 10 | 7 | 0.3 |
| | 酒 | 6 | 6 | — | — | — | |
| | 鶏がらスープの素 | 0.5 | 1 | — | — | — | 0.2 |
| | 水 | 80 | — | — | — | — | |
| | ケチャップ | 6 | 7 | 0.1 | 28 | 2 | 0.2 |
| | 塩 | 0.3 | — | — | — | — | 0.3 |
| | ごま油 | 3 | 28 | — | — | — | |
| | 片栗粉 | 5 | 17 | — | 2 | 2 | |
| | ゆずなます | 大根 | 45 | 8 | 0.2 | 104 | 8 |
| 人参 | | 10 | 4 | 0.1 | 27 | 2 | |
| 乾燥ゆず | | 0.5 | — | — | 1 | — | |
| 砂糖 | | 6 | 23 | — | — | — | |
| 酢 | | 6 | 2 | — | — | — | |
| 南瓜の いとこ煮 | かぼちゃ | 50 | 46 | 1.0 | 225 | 22 | |
| | 小豆缶 | 20 | 44 | 0.9 | 32 | 16 | |
| | 減塩醤油 | 2 | 1 | 0.2 | 5 | 4 | |
| | 砂糖 | 2 | 8 | — | — | — | |
| 合計 | | | 652 | 17.3 | 651 | 252 | 1.5 |
