

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)	
焼きうどん	ゆでうどん	180	189	4.7	16	32	0.5	
	もやし	40	6	0.8	28	11		
	人参	20	7	0.1	54	5		
	キャベツ	30	7	0.4	60	8		
	豚肉・ロース	50	146	9.2	155	85		
	ごま油	4	37	—	—	—		
	オイスターソース	9	10	0.7	23	11		1.0
	減塩醤油	4	3	0.3	10	7		0.3
	鶏がらスープ素	0.5	1	0.1	—	—		0.2
	水	30	—	—	—	—		
	万能ねぎ	4	1	—	13	1		
	かつお節	1	4	0.8	9	8		
	菜の花の マヨネーズ和え	菜の花	50	17	2.2	195		43
マヨネーズ		12	84	0.2	2	4		
わさび		少々	—	—	—	—		
レンジで いちご大福	白玉粉	15	55	0.9	1	7		
	砂糖	5	19	—	—	—		
	水	20	—	—	—	—		
	食紅(赤)	少々	—	—	—	—		
	あん	20	31	2.0	12	17		
	いちご	15	5	0.1	26	5		
合計			622	22.5	604	244	2.2	