

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	0.2
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