

| 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) |
|-----------------|-----------|------------|------|--------|----------|--------|-------|
| スパゲティ ミートソース | 乾燥スパゲティ | 70 | 265 | 9.1 | 140 | 91 | |
| | 豚挽肉 | 35 | 77 | 6.5 | 109 | 60 | |
| | 玉葱 | 35 | 13 | 0.4 | 53 | 12 | |
| | にんにく | 1 | 1 | 0.1 | 5 | 2 | |
| | ホールトマト缶 | 90 | 18 | 0.8 | 216 | 23 | 0.6 |
| | コンソメ | 1 | 2 | 0.1 | 2 | 1 | 0.4 |
| | みりん | 10 | 24 | — | 1 | 1 | |
| | 減塩醤油 | 4 | 3 | 0.3 | 10 | 7 | 0.3 |
| | 塩 | 0.5 | — | — | — | — | 0.5 |
| | ローリエ | 1枚 | — | — | — | — | |
| | 粉バジル | 適量 | — | — | — | — | |
| | オリーブ油 | 2 | 18 | — | — | — | |
| シーザーサラダ | レタス | 10 | 1 | 0.1 | 20 | 2 | |
| | 水菜 | 10 | 2 | 0.2 | 48 | 6 | |
| | 食パン | 10 | 26 | 0.9 | 10 | 8 | 0.1 |
| | オリーブ油 | 3 | 28 | — | — | — | |
| | 牛乳 | 15 | 10 | 0.5 | 23 | 14 | |
| | 粉チーズ | 2 | 7 | 0.5 | 1 | 15 | 0.1 |
| | マヨネーズ | 12 | 84 | 0.2 | 2 | 4 | 0.2 |
| | レモン汁 | 1.2 | — | — | 1 | — | |
| | 塩 | 0.2 | — | — | — | — | 0.2 |
| | 黒こしょう | 少々 | — | — | — | — | |
| | にんにく | 1 | — | — | — | — | |
| | 粉パセリ | 少々 | — | — | — | — | |
| フルーツ ヨーグルト | ヨーグルト(無糖) | 30 | 19 | 1.1 | 51 | 30 | |
| | パイナップル缶 | 20 | 17 | 0.1 | 24 | 1 | |
| | もも缶 | 20 | 17 | 0.1 | 16 | 2 | |
| | みかん缶 | 20 | 13 | 0.1 | 15 | 2 | |
| | 砂糖 | 6 | 23 | — | — | — | |
| 合計 | | | 669 | 21.2 | 752 | 283 | 2.4 |