

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