

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)	
山菜ごはん	山菜水煮	20	3	0.3	2	5	0.2	
	しらす	5	6	1.2	11	24		
	精白米	85	302	5.1	75	80		
	酒	4	4	—	—	—		
	塩	0.3	—	—	—	—		0.3
	昆布(だし用)	2	—	—	—	—		—
油揚げの袋煮	油揚げ	1/2枚	39	1.9	6	23	0.4	
	木綿豆腐	30	22	2.0	42	33		
	鶏挽肉	20	33	4.2	54	18		
	人参	15	5	0.1	41	4		
	万能ねぎ	5	1	0.1	16	2		
	干しひじき	5	1	0.1	22	1		
	片栗粉	5	17	—	2	2		
	粉あめ	10	38	—	—	—		
	酒	4	4	—	—	—		
	減塩醤油	5	4	0.4	13	9		
	だし汁	100	—	—	—	—		
	ししとう	2本	5	0.4	68	7		
	サラダ油	4	37	—	—	—		
コールスローサラダ	キャベツ	40	9	0.5	80	11	0.1	
	人参	15	5	0.1	41	4		
	コーン缶	10	8	0.2	13	4		
	新玉葱	5	2	0.1	8	2		
	きゅうり	20	3	0.2	40	7		
	マヨネーズ	15	105	0.2	3	5		0.3
	酢	7	2	—	—	—		
	塩	0.2	—	—	—	—		0.2
こしょう	少々	—	—	—	—	—		
合計			655	17.1	537	241	1.5	
