

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)
クロワッサン	クロワッサン	40	179	3.2	36	27	0.5
マカロニグラタン	しめじ	20	3	0.4	60	15	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	じゃが芋	25	19	0.4	103	10	
	マカロニ	16	60	2.1	32	21	
	ベーコン	15	61	1.9	32	35	0.3
	小麦粉	10	37	0.8	12	7	
	牛乳	120	80	4.0	180	112	0.1
	水	30	—	—	—	—	
	塩	0.2	—	—	—	—	0.2
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	バター	6	45	—	2	1	0.1
	コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
	粉チーズ	2	7	0.5	1	15	0.1
アスパラサラダ	グリーンアスパラ	20	4	0.5	54	12	
	アスパラ缶	15	3	0.4	26	6	0.1
	ケチャップ	5	6	0.1	24	2	0.2
	マヨネーズ	12	84	0.2	2	4	0.2
フルーツポンチ	粉ゼラチン	1	3	0.8	—	—	
	水	6	—	—	—	—	
	サイダー	60	25	—	—	—	
	もも缶	15	13	0.1	12	1	
	パイナップル缶	15	13	0.1	18	1	
	みかん缶	15	10	0.1	11	1	
	サイダー	50	21	—	—	—	
合計			686	15.9	652	281	2.2

\_\_\_\_\_