

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)
ご飯	ご飯	180	302	4.5	52	61	
かじきまぐろのステーキ	かじきまぐろ	50	71	9.2	215	125	0.1
	減塩醤油	10	7	0.8	26	18	0.8
	酒	8	9	0.0	0	0	
	みりん	9	22	0.0	1	1	
	にんにく	1	1	0.0	5	2	
	片栗粉	5	17	0.0	2	2	
	サラダ油	4	37	—	—	—	
	葱	30	8	0.2	54	8	
	ごま油	2	18	—	—	—	
	ブロッコリーの新芽	5	1	0.1	5	3	
	ミニトマト	20	6	0.2	58	6	
	大根	30	5	0.1	69	5	
もずくの酢の物	はるさめ	10	34	—	1	4	
	もずく	20	3	0.2	*	*	0.3
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	かにカマ	15	14	1.8	11	12	0.3
アメリカンチェリーのコンポート	アメリカンチェリー	3粒(40g)	26	0.5	104	9	
	グラニュー糖	8	31	—	—	—	
	レモン汁	3	1	0.0	3	0	
	水	30	—	—	—	—	
	赤ワイン	4	3	—	4	1	
合計			619	17.8	650	264	1.5

|