

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)
ナシゴレン	ご飯	180	302	4.5	52	61	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	ピーマン	5	1	—	10	1	
	赤ピーマン	5	2	—	11	1	
	桜エビ	2	6	1.3	24	24	0.1
	鶏もも肉	50	58	9.4	170	95	0.1
	にんにく	1	1	—	5	2	
	スイートチリ	7	15	0.1	—	—	0.2
	減塩醤油	4	3	0.3	10	7	0.3
	ケチャップ	10	12	0.2	47	4	0.3
	ナンプラー	5	3	0.6	—	—	1.1
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	サラダ油	4	37	—	—	—	
	サニーレタス	10	2	0.1	41	3	
	酢の物	きゅうり	20	3	0.2	40	7
トマト		25	5	0.2	53	7	
乾燥わかめ		0.5	1	—	26	2	
酢		6	2	—	—	—	
砂糖		6	23	—	—	—	
水ようかん	こしあん	50	78	4.9	30	43	
	水	37	—	—	—	—	
	粉寒天	0.5	—	—	—	—	
合計			565	22.1	564	267	2.1