

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)	
冷やし カレーうどん	ゆでうどん	180	189	4.7	16	32	0.5	
	だしわりつゆの素	17	19	0.8	23	12	1.4	
	水	120	—	—	—	—	—	
	カレールウ	7	36	0.5	22	8	0.7	
	カレー粉	1	4	0.1	17	4	—	
	玉葱	25	9	0.3	38	8	—	
	サラダ油	2	18	—	—	—	—	
	おくら	1本・8g	2	0.1	18	4	—	
	なす	1/2本・40g	9	0.4	88	12	—	
	揚げ油	10	92	—	—	—	—	
	トマト	20	4	0.1	42	5	—	
	たまご	1/2個・25g	38	3.1	33	45	0.1	
	鶏もも肉	40	46	7.5	136	76	—	
	酒	15	16	—	—	—	—	
	生姜	1	—	—	3	—	—	
	酢の物	きゅうり	20	3	0.2	40	7	—
		みょうが	10	1	0.1	21	1	—
乾燥わかめ		0.5	1	—	26	2	—	
酢		6	2	—	—	—	—	
砂糖		6	23	—	—	—	—	
ももの コンポート	もも	40	16	0.2	72	7	—	
	水	25	—	—	—	—	—	
	白ワイン	10	7	—	6	1	—	
	砂糖	10	38	—	—	—	—	
	レモン汁	1	—	—	2	—	—	
合計			574	18.1	603	224	2.7	

\_\_\_\_\_