

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	
鮭の南蛮漬け	鮭	50	67	11.2	175	120	0.1
	人参	10	4	0.1	27	2	
	葱	15	4	—	27	4	
	貝割れ大根	3	1	0.1	3	2	
	減塩醤油	5	4	0.4	13	9	0.4
	酢	15	4	—	1	—	
	砂糖	3	12	—	—	—	
	ごま油	1	9	—	—	—	
	片栗粉	5	17	—	2	2	
	揚げ油	10	92	—	—	—	
トマトサラダ	トマト	30	6	0.2	63	8	
	きゅうり	15	2	0.2	30	5	
	ビーンズ	10	15	0.9	26	7	
	減塩醤油	1	1	0.1	3	2	0.1
	ゆずこしょう	少々	—	—	—	—	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
さつまいもの オレンジ煮	さつまいも	40	53	0.5	188	18	
	100%オレンジジュース	40	15	0.2	44	4	
	砂糖	5	19	—	—	—	
合計			697	18.6	656	247	0.8