

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)
炊き込みご飯	精白米	85	303	5.2	75	80	
	しめじ	10	2	0.3	30	8	
	まいたけ	10	2	0.4	33	13	
	人参	15	6	0.1	41	4	
	油揚げ	4	15	0.7	2	9	
	ツナ缶	20	58	3.8	38	54	0.2
	減塩醤油	5	4	0.4	13	9	0.4
	酒	4	4	—	—	—	
	みりん	4	10	—	—	—	
ししとうの 豚肉巻き	豚ロース	50	108	10.3	170	95	
	ししとう	30	8	0.6	102	10	
	減塩醤油	7	5	0.6	18	13	
	酒	4	4	—	—	—	
	砂糖	3	12	—	—	—	
	酢	3	1	—	—	—	
	ミニトマト	20	6	—	58	6	
	なす	30	7	0.3	66	9	
	サラダ油	5	46	—	—	—	
水菜のサラダ	水菜	10	2	0.2	48	6	
	かにカマ	15	14	1.8	12	12	0.3
	乾燥春雨	10	34	—	1	4	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	ブラックペッパー	少々	—	—	—	—	
合計			721	25.0	709	345	1.1