

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)
炊飯器で カレーピラフ	精白米	80	285	4.9	70	75	
	冷凍エビ	20	17	3.7	52	54	
	アサリ缶	10	11	2.0	1	26	
	玉葱	20	7	0.2	30	7	
	人参	15	6	0.1	41	4	
	カレー粉	1.5	6	0.2	26	6	
	めん汁	8	8	0.4	18	7	0.8
	コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
	バター	3	22	0.0	1	—	
サラダ	エンダイブ	20	3	0.2	54	6	
	ラディッシュ	5	1	—	11	2	
	レタス	10	1	0.1	20	2	
	きゅうり	10	1	0.1	20	4	
	ドレッシング	10	42	0.1	7	3	0.4
ジャーマンポテト	じゃがいも	35	27	0.6	144	14	
	玉葱	20	7	0.2	30	7	
	グリーンアスパラ	10	2	0.3	27	6	
	ベーコン	8	32	1.0	17	18	0.2
	にんにく	1	1	0.1	5	2	
	オリーブ油	2	18	—	—	—	
	塩	0.2	—	—	—	—	0.2
	こしょう	少々	—	—	—	—	
手作りグミ	マーマレード	10	26	—	3	0	
	はちみつ	10	29	—	1	—	
	レモン汁	5	1	—	5	—	
	粉ゼラチン	2	7	1.8	—	—	
	水	10	—	—	—	—	
合計			561	16.1	574	242	2.0
