

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)
お雑煮	もち	35g×2個	165	2.9	46	55	
	鶏もも肉	20	40	3.2	54	32	
	大根	40	7	0.2	92	7	
	人参	25	8	0.2	68	6	
	みつば	3	—	—	15	1	
	水	140	—	—	—	—	
	昆布つゆ白だし	20	7	0.4	—	—	1.8
エビの マヨネーズ焼き	エビ	25g×2尾	49	10.8	215	155	0.2
	卵	25	38	3.1	33	45	0.1
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	粉パセリ	少々	—	—	—	—	
	サラダ菜	5	1	0.1	21	2	
ゆずなます	大根	45	8	0.2	104	8	
	人参	10	4	0.1	27	2	
	乾燥ゆず	0.5	—	—	1	—	
	酢	6	2	—	—	—	
	砂糖	6	23	—	—	—	
栗きんとん	さつまいも	25	33	0.3	118	12	
	水	6	—	—	—	—	
	砂糖	12	46	—	—	—	
	栗(甘露煮)	1個	36	0.3	11	4	
合計			538	22.0	807	332	2.3
