

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)	
あんかけうどん	ゆでうどん	180	189	4.7	16	32	0.5	
	豚もも肉	50	82	10.7	180	100		
	玉葱	30	11	0.3	45	10		
	人参	20	7	0.1	54	5		
	木くらげ	1	2	0.1	10	2		
	白菜	40	6	0.3	88	13		
	鶏がらスープの素	2.5	5	0.4	—	—		1.2
	オイスターソース	2	2	0.2	5	2		0.2
	サラダ油	3	28	—	—	—		0.2
	塩	0.2	—	—	—	—		
	こしょう	少々	—	—	—	—		
	片栗粉	6	20	—	2	2		
	だし汁	100	—	—	—	—		
もやしのナムル	もやし	50	8	1.0	36	14	0.2	
	いりゴマ	2	12	0.4	8	11		
	ごま油	3	28	—	—	—		
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5		
手作り八橋	白玉粉	13	48	0.8	—	6		
	砂糖	10	38	—	—	—		
	水	19	—	—	—	—		
	抹茶	少々	—	—	—	—		
	シナモン	少々	—	—	—	—		
	あん	20	31	2.0	12	17		
合計			519	21.2	464	219	2.3	
