

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)	
三色ご飯	ご飯	180	302	4.5	52	61	0.1	
	鶏ひき肉	40	66	8.4	108	36		
	サラダ油	2	18	—	—	—		
	砂糖	5	19	—	—	—		
	醤油	3	2	0.2	12	5		0.4
	生姜	2	1	—	5	1		
	卵	25	38	3.1	33	45		0.1
	砂糖	3	12	—	—	—		
	サラダ油	3	28	—	—	—		
	絹さや	20	7	0.6	40	13		
菜の花の マヨネーズ和え	菜の花	40	13	1.8	156	34	0.2	
	マヨネーズ	12	84	0.2	2	4		
	わさび	少々	—	—	—	—		
三色だんご	上新粉	10	36	0.6	9	10		
	砂糖	10	38	—	—	—		
	ジャム	1	3	—	1	—		
	抹茶	少々	—	—	—	—		
	水	16	—	—	—	—		
合計			667	19.4	418	209	0.8	