

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)
ご飯	ご飯	180	302	4.5	52	61	
鱈の西京焼き	鱈	40	71	8.0	196	88	0.1
	酒	5	5	—	—	—	
	みりん	5	12	—	—	—	
	味噌	6	12	0.8	23	10	0.7
	サラダ菜	1枚	1	0.1	21	2	
ポテトサラダ	じゃが芋	40	30	0.6	164	16	
	玉葱	5	2	—	8	2	
	スナックエンドウ	20	9	0.6	32	12	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	粒マスタード	3	7	0.2	6	8	0.1
	ブラックペッパー	少々	—	—	—	—	
簡単揚げだし豆腐	木綿豆腐	70	50	4.6	98	77	
	片栗粉	9	30	—	3	4	
	サラダ油	5	46	—	—	—	
	めんつゆ(3倍濃縮)	8	8	0.4	18	7	0.8
	みりん	6	14	—	—	—	
	水	15	—	—	—	—	
合計			669	20.0	623	290	1.9

|