

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)
たけのこご飯	精白米	80	285	4.9	70	75	0.3
	たけのこ水煮	30	7	0.8	23	11	
	人参	15	6	0.1	41	4	
	油あげ	3	12	0.6	2	7	
	減塩醤油	4	3	0.3	10	7	
	みりん	4	10	—	—	—	
	酒	4	4	—	—	—	
	だし汁	80	—	—	—	—	
冷しゃぶ& サラダ	豚もも肉	60	98	12.8	216	120	0.5
	レタス	10	1	0.1	20	2	
	ミニトマト	20	6	0.2	58	6	
	大根	30	5	0.1	69	5	
	はるさめ	10	34	—	3	2	
	揚げ油	6	55	—	—	—	
	酢	6	2	—	—	—	
	減塩醤油	6	4	0.5	18	11	
	砂糖	4	15	—	—	—	
	ごま油	3	28	—	—	—	
手作り柏もち	上新粉	25	91	1.6	22	24	
	片栗粉	2	7	—	1	1	
	砂糖	2	8	—	—	—	
	水	32	—	—	—	—	
	あん	20	31	2.0	12	17	
合計			712	24.0	565	292	0.8

\_\_\_\_\_