

| 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) | |
|---------------|----------|------------|------|--------|----------|--------|-------|-----|
| グリーンピース ご飯 | 精白米 | 80 | 285 | 4.9 | 70 | 75 | 0.2 | |
| | グリーンピース | 20 | 20 | 0.7 | 7 | 16 | | |
| | みりん | 4 | 10 | — | — | — | | |
| | 酒 | 15 | 15 | 0.1 | 1 | 1 | | |
| | 塩 | 0.3 | — | — | — | — | | 0.3 |
| 豆腐のあんかけ | 絹ごし豆腐 | 100 | 56 | 4.9 | 140 | 81 | 0.4 | |
| | 葱 | 30 | 8 | 0.2 | 54 | 8 | | |
| | 生姜 | 3 | 1 | — | 8 | 1 | | |
| | きくらげ | 1.5 | 3 | 0.1 | 15 | 3 | | |
| | かに缶 | 25 | 18 | 4.1 | 5 | 30 | | |
| | チンゲン菜 | 40 | 4 | 0.2 | 104 | 11 | | |
| | 鶏がらスープの素 | 1 | 2 | 0.2 | — | — | | 0.5 |
| | ごま油 | 4 | 37 | — | — | — | | |
| | 酒 | 2 | 2 | — | — | — | | |
| | 塩 | 0.5 | — | — | — | — | | 0.5 |
| | 水 | 65 | — | — | — | — | | |
| 片栗粉 | 6 | 20 | — | 2 | 2 | | | |
| もやしのサラダ | もやし | 50 | 8 | 1.0 | 36 | 14 | 0.3 | |
| | 人参 | 15 | 6 | 0.1 | 41 | 4 | | |
| | きゅうり | 20 | 3 | 0.2 | 40 | 7 | | |
| | マヨネーズ | 12 | 80 | 0.3 | 3 | 10 | | |
| | カレー粉 | 0.2 | 0 | — | 3 | 1 | | |
| | こしょう | 少々 | — | — | — | — | | |
| 合計 | | | 579 | 17.0 | 529 | 264 | 2.2 | |