

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	
ポークチャップ	豚ロース	50	108	10.5	170	95	0.1
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	片栗粉	3	10	—	1	1	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	酒	4	4	—	—	—	
	水	4	—	—	—	—	
	マッシュルーム缶	10	1	0.3	4	6	
	バター	4	30	—	1	1	0.1
	ケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
	ソース	6	8	—	13	1	0.3
	醤油	1	1	0.1	4	2	0.1
	酒	4	4	—	—	—	
	砂糖	1	4	—	—	—	
	粉パセリ	少々	—	—	—	—	
	サラダ菜	5	1	0.1	21	2	
	プチトマト	20	6	0.2	58	6	
みょうがの 酢の物	みょうが	10	1	0.1	21	1	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	わかめ(乾燥)	0.5	1	0.1	26	2	0.1
	酢	6	2	—	—	—	
	砂糖	6	23	—	—	—	
手作りプリン	卵	25	38	3.1	33	45	0.1
	牛乳	60	40	2.0	90	56	0.1
	砂糖	10	38	—	—	—	
	バニラエッセンス	少々	—	—	—	—	
合計			654	21.6	650	301	1.4