

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	
マーボーなす	なす	70	15	0.8	154	21	
	豚挽肉	40	88	7.4	124	68	
	ねぎ	30	8	0.2	54	8	
	ピーマン	25	6	0.2	48	6	
	にんにく	3	4	0.2	16	5	
	生姜	3	1	—	8	1	
	サラダ油	4	37	—	—	—	
	醤油	12	9	0.9	47	19	1.7
	砂糖	6	23	—	—	—	
	酒	15	16	0.1	1	1	
	ごま油	2	18	—	—	—	
	片栗粉	6	20	—	2	2	
春雨の酢の物	春雨(乾燥)	10	35	—	3	2	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	みかん缶	30	19	0.2	23	2	
	酢	6	2	—	—	—	
	砂糖	6	23	—	—	—	
ブラマンジェ	牛乳	100	67	3.3	150	93	0.1
	砂糖	5	19	—	—	—	
	コーンスターチ	4.5	16	—	—	—	
	バニラエッセンス	少々	—	—	—	—	
	ジャム	7	18	—	5	1	
合計			749	18.0	727	297	1.8