

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)
炊飯器で炒飯	精白米	80	285	4.9	70	75	
	ベーコン	15	61	1.9	32	35	0.3
	玉葱	20	7	0.2	30	7	
	鶏ガラスープの素	1	2	0.2	—	—	0.5
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5	0.2
	ごま油	2	18	—	—	—	
	生姜	2	—	—	6	—	
	卵	20	30	2.5	26	36	0.1
	グリーンピース缶	10	10	0.4	4	8	0.1
バンバンジー	鶏もも肉(皮なし)	50	58	9.4	170	95	0.1
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	もやし	50	8	1.0	36	14	
	ミニトマト	20	6	0.2	58	6	
	味噌	3	6	0.4	11	5	0.4
	すりごま	3	18	0.6	12	17	
	酢	3	1	—	—	—	
	砂糖	2	8	—	—	—	
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5	0.2
	マヨネーズ	3	20	0.1	1	2	0.1
	酒	3	3	—	—	—	
	生姜	2	—	—	6	—	
	葱	5	1	—	9	1	
フルーツポンチ	白玉粉	15	55	0.9	0	7	
	みかん缶	20	13	0.1	15	2	
	もも缶	20	17	0.1	16	2	
	パイナップル缶	20	17	0.1	24	1	
	チェリー缶	1個	4	—	6	1	
	サイダー	50	21	—	—	—	
合計			676	23.6	588	331	2.0
