

| 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      |       |
|         | パイン缶      | 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   |

\_\_\_\_\_