

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	
エビマヨ	エビ	60	50	11	156	162	0.4
	片栗粉	6	20	—	2	2	
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	グリーンアスパラ	20	4	0.5	54	12	
	しめじ	20	3	0.4	60	15	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	牛乳	8	5	0.3	12	7	
	マヨネーズ	10	67	0.3	3	8	
	ケチャップ	8	10	0.1	38	3	0.2
	砂糖	2	8	—	—	—	0.3
	レモン汁	少々	—	—	—	—	
	サラダ菜	5(1枚)	1	0.1	21	2	
なす南蛮	なす	50	11	0.6	110	15	
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
	砂糖	3	12	—	—	—	
	酢	5	1	—	—	—	
	万能ねぎ	3	1	0.1	10	1	
巨峰のコンポート	巨峰	50	30	0.2	65	8	
	赤ワイン	5	4	—	6	1	
	水	30	—	—	—	—	
	グラニュー糖	8	31	—	—	—	
	レモン汁	3	1	—	3	—	
合計			632	18.8	657	315	1.6
