

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)
クロワッサン	クロワッサン	40	179	3.2	36	27	0.5
パンプキン	かぼちゃ	45	41	0.9	203	19	
グラタン	たまご	25	38	3	33	45	0.1
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	エビ	25	21	4.7	65	68	0.2
	マッシュルーム缶	10	1	0.3	9	6	0.1
	なす	40	9	0.4	88	12	
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	牛乳	60	40	2	90	56	0.1
	バター	9	67	0.1	3	1	0.2
	小麦粉	7	26	0.6	8	5	
	塩	0.2	—	—	—	—	0.2
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
	とろけるチーズ	13	44	3.0	8	95	0.4
大根サラダ	大根	40	7	0.2	92	7	
	貝割れ大根	3	1	0.1	3	2	
	かつお節	0.5	2	0.4	5	4	
	ドレッシング	10	41	—	1	—	0.3
りんごのコンポート	りんご	75	41	0.2	83	8	
	砂糖	10	38	—	—	—	
	はちみつ	10	29	—	1	—	
合計			674	20.3	775	382	2.2