

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)
お雑煮	もち	50g×2個	235	4.2	66	78	1.6
	鶏もも肉	20	40	3.2	72	44	
	大根	30	5	0.1	69	5	
	人参	20	7	0.1	54	5	
	みつば	3	—	—	15	1	
	だし汁	120	—	—	—	—	
	昆布つゆ白だし	15	6	0.3	—	—	
八幡巻き	牛もも肉	20g×2枚	73	8.5	136	72	0.2
	ごぼう	10g×2個	13	0.4	64	12	
	人参	10g×2個	7	0.1	54	5	
	インゲン	1本	2	0.2	26	4	
	だし汁	60	—	—	—	—	
	減塩醤油	2	1	0.2	5	4	
	砂糖	5	19	—	—	—	
	酒	4	4	—	—	—	
	サラダ油	4	37	—	—	—	
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5	
	砂糖	5	19	—	—	—	
	酒	5	5	—	—	—	
	サラダ菜	1枚	1	0.1	10	2	
伊達巻き卵	卵	35	53	4.3	46	63	0.1
	砂糖	5	19	—	—	—	
	みりん	3	7	—	—	—	
	はんぺん	18	17	1.8	29	20	
	酒	3	3	0.0	—	—	
合計			575	23.7	654	320	2.4
