

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)
ごはん	ご飯	180	302	4.5	52	61	
揚げずにから揚げ	鶏もも肉	60	120	9.7	162	96	0.1
	生姜	3	1	—	8	1	
	にんにく	3	4	0.2	16	5	
	醤油	8	6	0.6	31	13	1.2
	酒	10	10	—	—	—	
	片栗粉	6	20	—	2	2	
	ごま油	3	28	—	—	—	
	サラダ菜	5	1	0.1	21	2	
	ミニトマト	20	6	0.2	58	6	
いとこ煮	南瓜	50	46	1.0	225	22	
	小豆缶	20	44	0.9	32	16	
	減塩醤油	2	1	0.2	5	4	0.2
	砂糖	2	8	—	—	—	
焼きドーナツ	ホットケーキミックス	17	62	1.3	41	31	0.2
	紅茶(葉)	0.3	1	0.1	6	1	
	卵	10	15	1.2	13	18	
	砂糖	4	15	—	—	—	
	牛乳	2.5	2	0.1	4	2	
	バター	3	22	—	1	—	0.1
合計			714	20.1	677	280	1.8