

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	
プルコギ	牛もも肉	50	91	11.0	170	90	0.1
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	人参	20	7	0.1	56	5	
	ピーマン	15	3	0.1	29	3	
	もやし	40	6	0.8	28	11	
	しいたけ	15	3	0.5	42	11	
	にんにく	2	3	0.1	11	3	
	醤油	8	6	0.6	31	13	1.2
	酒	10					
	コチュジャン	4	10	0.2			0.3
	はちみつ	5	12		1		
	ごま油	3	28				
	すりごま	3	18	0.6	12	17	
揚げだし豆腐	木綿豆腐	60	43	4.0	84	66	
	片栗粉	5	17		2	2	
	サラダ油	5	46				
	大葉	1			5	1	
	トマト	20	4	0.1	42	5	
	ノンオイルドレッシング	10	8	0.3	13	5	0.5
フルーツ	ヨーグルト(無糖)	30	19	1.1	51	30	
ヨーグルト	パイナップル缶	20	17	0.1	24	1	
	もも缶	20	17	0.1	16	2	
	みかん缶	20	13	0.1	15	2	
	砂糖	6	23				
合計			707	24.6	729	338	2.1