

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	
ぎょうざ	ぎょうざの皮	20	58	1.9	13	12	
	豚ひき肉	15	33	2.8	47	26	
	醤油	1.5	1	0.1	6	2	0.2
	酒	1.5	2	—	—	—	
	ごま油	2	18	—	—	—	
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	生姜	1	—	—	3	—	
	葱	5	1	—	9	1	
	にら	5	1	0.1	26	2	
	キャベツ	15	3	0.2	30	4	
	片栗粉	1	3	—	0	0	
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	醤油	10	7	0.8	39	16	1.5
	酢	10	3	—	—	—	
	砂糖	1	4	—	—	—	
	ラー油	適量	—	—	—	—	
	サラダ菜	1枚	1	0.1	10	2	
酢の物	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	乾燥ワカメ	0.5	1	0.1	26	2	0.1
	ちくわ	15	18	1.8	14	17	0.3
	砂糖	5	19	—	—	—	
	酢	5	1	—	—	—	
寒天で 杏仁豆腐	牛乳	60	40	2.0	90	56	0.1
	粉寒天	0.2	0	0.0	0	0	
	砂糖	8	31	—	—	—	
	水	20	—	—	—	—	
	アーモンドエッセンス	少々	—	—	—	—	
	チェリー缶	1個	7	0.1	10	1	
合計			585	14.7	415	209	2.2