

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	
竜田焼き	かつお	50	57	12.9	215	140	0.1
	酒	10	10		1	1	
	醤油	8	8	0.3	2	3	0.5
	にんにく	3	4	0.2	16	5	
	生姜	3	1	0.0	8	1	
	片栗粉	6	20	0.0	2	2	
	サラダ油	6	55	0.0	0	0	
	ミニトマト	2個	6	0.2	58	6	
	大根おろし	30	5	0.1	69	5	
	かいわれ大根	3	1	0.1	3	2	
	ノンオイルドレッシング	10	11	0.3			0.5
南瓜サラダ	南瓜	40	36	0.8	180	17	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	人参	10	4	0.1	27	2	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	こしょう	少々					
クッキー	ホットケーキミックス	16	59	1.2	38	29	0.2
	バター	6	45	0.0	2	1	0.1
	砂糖	3	12	0.0	0	0	
	紅茶(葉)	0.4	1	0.1	8	1	
合計			710	21.2	723	286	1.6