

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	
ビーフストロガノフ	牛もも肉	40	73	8.5	136	72	
	玉葱	40	15	0.4	60	13	
	マッシュルーム缶	10	1	0.3	9	6	0.1
	小麦粉	6	22	0.5	7	4	
	ブイヨン	1	2	0.1			0.6
	湯	60					
	にんにく	3	4	0.2	16	5	
	バター	7	52		2	1	0.1
	ケチャップ	10	12	0.2	47	4	0.3
	中濃ソース	13	17	0.1	27	2	0.8
	牛乳	20	13	0.7	30	19	
	酢	3	1				
酢の物	トマト	25	5	0.2	53	7	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	みょうが	10	1	0.1	21	1	
	ちくわ	10	12	1.2	10	11	0.2
	酢	6	2				
	砂糖	8	31				
ようかん	小豆缶	33	72	1.5	53	26	0.1
	粉寒天	0.6	1				
	水	66					
合計			641	18.7	563	239	2.2