

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)
枝豆ご飯	精白米	80	285	4.9	70	75	0.3
	酒	4	4				
	塩	0.3					
	だし昆布	2					
	ゆで枝豆	15	20	1.7	74	26	
豚肉のみそ炒め	豚もも肉	50	113	9.8	165	95	0.1
	味噌	4	8	0.5	15	7	0.5
	酒	15	15	0.1	1	1	
	砂糖	3	12				
	醤油	4	3	0.3	16	6	0.6
	サラダ油	3	28				
	サラダ菜	5	1	0.1	21	2	
なすのお浸し	なす	50	11	0.6	110	15	0.4
	ししとう	10	3	0.2	34	3	
	サラダ油	5	46				
	醤油	3	2	0.2	12	4	
	砂糖	2	8				
	みりん	3	7				
	おろし生姜	3	1		8	1	
もものコンポート	もも	40	16	0.2	72	7	
	白ワイン	10	7		6	1	
	レモン汁	2	1		2		
	砂糖	10	38				
	水	25					
合計			629	18.6	606	243	1.9