

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)
あんかけ炒飯	ご飯	180	302	4.5	52	61	0.2
	卵	50	76	6.2	62	90	
	サラダ油	3	28	—	—	—	
	万能ねぎ	10	3	0.2	32	4	
	塩	0.2	—	—	—	—	
	こしょう	少々	—	—	—	—	
	生姜	3	1	—	8	1	
	ごま油	3	28	—	—	—	
	かにかま	15	14	1.8	11	12	
	レタス	40	5	0.2	80	9	
	干し椎茸	1	2	0.2	21	3	
	水	130	—	—	—	—	
	片栗粉	5	17	—	2	2	
	鶏がらスープの素	1.4	3	0.2	—	—	
	醤油	1	1	0.1	4	2	
	砂糖	1	4	—	—	—	
酢の物	きゅうり	20	3	0.2	40	7	0.1
	乾燥ワカメ	0.5	1	0.1	26	2	
	みかん缶	30	19	0.2	23	2	
	酢	6	2	—	—	—	
	砂糖	6	23	—	—	—	
フォンダンショコラ	ホットケーキミックス	25	92	1.9	60	45	0.3
	純ココア	3	8	0.6	84	20	
	砂糖	3	12	—	—	—	
	卵	15	23	1.8	20	27	
	牛乳	15	10	0.5	23	14	
	バター	4	30	—	1	1	
	サイコロチョコレート	4(1個)	22	0.3	18	10	
合計			729	19.0	567	313	2.0