

| 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 | |
| エビチリ | エビ | 70 | 57 | 12.9 | 161 | 147 | 0.3 |
| | 酒 | 5 | 5 | | | | |
| | 生姜汁 | 3 | 1 | | 8 | 1 | |
| | にんにく | 3 | 4 | 0.2 | 16 | 5 | |
| | 塩 | 0.1 | | | | | 0.1 |
| | にんにく | 3 | 4 | 0.2 | 16 | 5 | |
| | 葱 | 30 | 8 | 0.2 | 54 | 8 | |
| | サラダ油 | 3 | 28 | | | | |
| | 豆板醤 | 少々 | | | | | |
| | 酒 | 8 | 8 | | | 1 | |
| | ごま油 | 2 | 18 | | | | |
| | ケチャップ | 10 | 12 | 0.2 | 47 | 4 | 0.3 |
| | 砂糖 | 2 | 8 | | | | |
| | 片栗粉 | 3 | 10 | | 1 | 1 | |
| | 醤油 | 3 | 2 | 0.2 | 12 | 5 | 0.4 |
| | 塩 | 0.5 | | | | | 0.5 |
| | レタス | 30 | 4 | 0.2 | 60 | 7 | |
| バンサンスウ | 乾燥春雨 | 10 | 35 | | 3 | 2 | |
| | きゅうり | 20 | 3 | 0.2 | 40 | 7 | |
| | 卵 | 15 | 23 | 1.8 | 20 | 27 | 0.1 |
| | サラダ油 | 1 | 9 | | | | |
| | 醤油 | 5 | 3 | 0.3 | 16 | 6 | 0.6 |
| | 酢 | 5 | 1 | 0.0 | 0 | 0 | |
| | 砂糖 | 5 | 19 | | | | |
| | ごま油 | 3 | 28 | | | | |
| 梨のコンポート | 梨 | 75 | 32 | 0.2 | 105 | 8 | |
| | 水 | 25 | | | | | |
| | 砂糖 | 5 | 19 | | | | |
| | レモン汁 | 1 | 0 | 0.0 | 0 | 1 | |
| 合計 | | | 643 | 21.1 | 608 | 296 | 2.3 |