

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)
さつま芋ご飯	精白米	80	285	4.9	70	75	0.3
	酒	4	4				
	塩	0.3					
	だし昆布	2					
	さつま芋	20	26	0.2	94	9	
豆腐ハンバーグ	木綿豆腐	45	32	3.0	63	50	1.5
	鶏挽肉	40	75	9.4	122	41	
	ひじき(乾)	1	1	0.1	44	1	
	玉葱	30	11	0.3	26	6	
	卵	5	8	0.6	7	9	
	パン粉	7	26	1.0	11	9	
	こしょう	少々					
	サラダ油	4	37				
	だし汁	20					
	醤油	10	7	0.8	39	16	
	みりん	9	22				
	砂糖	3	12				
	大根	30	5	0.1	69	5	
	サラダ菜	5	1	0.1	21	2	
	ミニトマト	2個	6	0.2	58	6	
春雨サラダ	春雨(乾)	10	35	0.0	3	2	0.2
	きゅうり	10	1	0.1	20	4	
	みかん缶	20	13	0.1	15	2	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	
	こしょう	少々					
合計			677	21.1	664	240	2.0