

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)
お雑煮	もち	45g×2個	212	3.8	59	70	
	鶏もも肉	20	40	3.2	54	32	
	大根	20	4	0.1	46	3	
	人参	20	7	0.1	54	5	
	みつば	3	0	0.0	15	1	
	だし汁	120					
	昆布つゆ白だし	15	6	0.3			1.6
松風焼き	鶏挽肉	40	66	8.4	108	36	0.1
	卵	10	15	1.2	13	18	
	木綿豆腐	40	29	2.6	56	44	
	白ごま	3	18	0.6	12	17	
	減塩醤油	3	2	0.2	8	5	0.2
	乾燥パン粉	3	11	0.4	5	4	
	味噌	3	6	0.4	11	5	0.4
	砂糖	3	12	0.0	0	0	
	酒	1	1	0.0	0	0	
	酢	1	0	0.0	0	0	
	サラダ菜	5	1	0.1	25	2	
なます	大根	40	7	0.2	92	7	
	人参	10	4	0.1	27	2	
	乾燥ゆず	0.5	1	0.0	1	0	
	酢	6	2	0.0	0	0	
	砂糖	6	23	0.0	0	0	
黒豆ケーキ	ホットケーキミックス	13	48	1.0	31	23	0.1
	黒豆	10	21	1.8	19	15	0.1
	砂糖	6	23	0.0	0	0	
	牛乳	10	7	0.3	15	9	
	卵	8	12	1.0	10	14	
合計			578	25.8	661	312	2.5