

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)
スパゲティ ミートソース	乾燥パスタ	60	227	7.8	120	78	
	豚挽肉	35	77	6.5	109	60	
	玉葱	35	13	0.4	53	12	
	にんにく	1	1	0.1	5	2	
	ホールトマト缶	90	18	0.8	216	23	0.6
	コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
	醤油	2	1	0.2	8	3	0.3
	みりん	10	24	0.0	0	0	
	塩	0.5					0.5
	ローリエ	1枚					
	粉パセリ	少々					
	オリーブ油	3	28				
サラダ	グリーンアスパラ	20	4	0.5	54	12	
	ホワイトアスパラ缶	15	3	0.4	26	6	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	ケチャップ	3	4	0.1	14	1	0.1
いちごのケーキ	ホットケーキミックス	25	92	1.9	60	45	0.3
	いちご	20	7	0.2	34	6	
	砂糖	6	23	0.0	0	0	
	卵	10	15	1.2	13	18	
	バター	5	37	0.0	1	1	
	プレーンヨーグルト	5	3	0.2	9	5	
合計			649	20.6	726	276	2.5