

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	
鮭の西京焼き	鮭	50	67	11.2	175	120	0.1
	酒	5	5	0.0	0	0	
	みりん	5	12	0.0	0	0	
	白みそ	6	13	0.6	20	8	0.4
	サラダ油	2	18				
	ししとう	10	3	0.2	34	3	
	サラダ油	2	18				
卵豆腐	卵	25	38	3.1	33	45	0.1
	塩	0.5					0.5
	酒	2	2	0.0	0	0	
	みりん	3	7	0.0	0	0	
	醤油	3	2	0.2	12	5	0.4
	だし汁	100					
	みつば	2	0	0.0	10	1	
	干しいたけ	1	2	0.2	21	3	
	ちくわ	10	12	1.2	10	11	0.2
菜の花の マヨネーズ和え	菜の花	40	13	1.8	156	34	
	マヨネーズ	10	70	0.2	1	3	0.2
	わさび	少々					
合計			584	23.2	524	294	1.9