

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)
ちらし寿司	ご飯	180	302	4.5	52	61	
	酢	10	3	0.0	0	0	
	砂糖	3	12	0.0	0	0	
	塩	0.2	0	0.0	0	0	0.2
	人参	20	7	0.1	56	5	
	干ししたけ	2	4	0.4	42	6	
	醤油	3	2	0.2	12	5	0.4
	砂糖	4	15	0.0	0	0	
	卵	25	38	3.1	33	45	0.1
	サラダ油	3	28	0.0	0	0	
	絹さや	20	7	0.6	40	13	
	かいわれ大根	5	1	0.1	5	3	
	サラダ用えび	30	25	5.6	78	81	0.2
新玉葱のサラダ	新玉葱	30	11	0.3	45	10	
	大葉	1枚	0	0.0	3	0	
	かつお節	少々	2	0.4	5	4	
	マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
	ポン酢	10	6	0.4	18	6	0.9
みかん缶ゼリー	粉ゼラチン	0.5	2	0.4	0	0	
	みかん缶	20	13	0.1	15	2	
	水	60					
	砂糖	6	23	0.0	0	0	
合計			536	16.3	405	243	1.9