

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	
チャプチェ	牛肩ロース	40	95	7.6	120	60	
	醤油	2	1	0.2	8	3	0.3
	酒	3	3	0.0	0	0	
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	ごま油	2	18	0.0	0	0	
	おろしにんにく	1	1	0.1	5	2	
	春雨(乾燥)	20	69	0.0	6	3	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	人参	20	7	0.1	54	5	
	ピーマン	10	2	0.1	19	2	
	しいたけ	10	2	0.3	28	7	
	たけのこ(水煮)	20	5	0.5	15	8	
	おろしにんにく	1	1	0.1	5	2	
	醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
	オイスターソース	3	3	0.2	8	4	0.3
	コチュジャン	1	3	0.0			0.0
	鶏がらスープの素	2	4	0.3			0.9
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	酒	4	4	0.0	0	0	
	こしょう	少々					
	ごま油	2	18	0.0	0	0	
	ごま	2	12	0.4	8	11	
酢の物	トマト	20	4	0.1	42	5	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	酢	6	2	0.0	0	0	
	砂糖	6	23	0.0	0	0	
ヨーグルト和え	ヨーグルト(無糖)	30	19	1.1	51	30	
	パイン缶	20	17	0.1	24	1	
	みかん缶	20	13	0.1	15	2	
	砂糖	7	27	0.0	0	0	
合計			689	16.7	565	231	2.2