

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)
ジャージャー うどん	ゆでうどん	180	189	4.7	16	32	0.5
	ねぎ	20	6	0.1	36	5	
	しいたけ	15	3	0.5	42	11	
	たけのこ水煮	25	6	0.7	19	10	
	豚ひき肉	45	99	8.4	140	77	
	生姜	1	0	0.0	3	0	
	サラダ油	1	9	0.0	0	0	
	赤味噌	8	15	1.0	35	16	1.0
	砂糖	6	23	0.0	0	0	
	醤油	8	6	0.6	31	13	1.2
	鶏ガラスープの素	1	2	0.2			0.5
	水	50	0	0.0	0	0	
	片栗粉	3	10	0.0	1	1	
	ごま油	2	18	0.0	0	0	
	貝割れ大根	5	1	0.1	5	3	
ポテトサラダ	じゃが芋	40	30	0.6	164	16	
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	こしょう	少々	0	0.0	0	0	
	すりごま	3	18	0.6	12	17	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
チェリーの コンポート	アメリカンチェリー	30	20	0.4	78	7	
	砂糖	8	31	0.0	0	0	
	水	30	0	0.0	0	0	
合計			559	18.3	624	218	3.4