

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	
トマトチキン カレー	鶏もも肉(皮なし)	50	58	9.4	170	95	0.1
	こしょう	少々					
	酒	5	5	0.0	0	0	
	サラダ油	3	28	0.0	0	0	
	玉葱	30	11	0.3	45	10	
	なす	30	7	0.3	66	9	
	マッシュルーム缶	10	1	0.3	9	6	
	トマト缶	40	8	0.4	96	10	0.3
	コンソメ	1	2	0.7	20	1	0.4
	カレールウ	15	77	1.0	48	17	1.5
酢の物	きゅうり	20	3	0.2	40	7	
	みょうが	10	1	0.1	21	1	
	乾燥わかめ	0.5	1	0.1	26	2	0.1
	酢	6	2	0.0	0	0	
	砂糖	8	31	0.0	0	0	
ブルーベリー ブラマンジェ	牛乳	80	54	2.6	120	74	0.1
	ブルーベリージャム	15	27	0.1	11	2	
	コーンスターチ	5	18	0.0	0	1	
合計			636	20.0	724	296	2.5