

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	
マーボー豆腐	木綿豆腐	90	65	5.9	126	99	
	豚ひき肉	25	55	4.7	78	43	
	葱	30	8	0.2	54	8	
	生姜	1	0	0.0	3	0	
	豆板醤	少々	0	0.0	0	0	
	味噌	4	8	0.5	15	7	0.5
	醤油	4	3	0.3	16	6	0.6
	みりん	4	10	0.0	0	0	
	鶏がらスープの素	1	2	0.2			0.5
	水	75	0	0.0	0	0	
	ごま油	2	18	0.0	0	0	
	片栗粉	3	10	0.0	1	1	
枝豆ともやしの 酢の物	もやし	60	9	1.2	43	17	
	枝豆	10	14	1.2	59	17	
	カニカマ	10	9	1.2	8	8	0.2
	酢	6	2	0.0	0	0	
	砂糖	5	9	0.0	0	0	
ぶどうゼリー	水	25	0	0.0	0	0	
	粉寒天	0.5	0		0	0	
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	100%ぶどうジュース	75	35	0.2	18	5	
	巨峰	30(3粒)	18	0.1	39	5	
合計			595	20.2	512	277	1.8