

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	
鮭の クリームソースかけ	鮭	50	67	11.2	175	120	0.1
	塩	0.3	0	0.0	0	0	0.3
	こしょう	少々	0	0.0	0	0	
	バター	3	22	0.0	1	1	0.1
	しめじ	30	4	0.6	90	23	
	グリーンアスパラ	20	4	0.5	54	12	
	牛乳	40	27	1.3	60	37	0.1
	粉チーズ	2	7	0.5	1	15	0.1
大根とベーコンの 炒め物	大根	50	9	0.2	115	9	
	玉葱	20	7	0.2	30	7	
	ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
	コンソメ	1	2	0.1	2	0	0.4
	こしょう	少々	0	0.0	0	0	
	塩	0.5	0	0.0	0	0	0.5
	サラダ油	2	18	0.0	0	0	
	粉パセリ	少々	0	0.0	0	0	
春巻きの皮で アップルパイ	春巻きの皮	6	17	0.6	4	4	
	りんご	20	11	0.0	22	2	
	砂糖	3	12	0.0	0	0	
	はちみつ	2	6	0.0	0	0	
	バター	6	45	0.0	2	1	0.1
合計			601	21.0	629	315	1.9