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)
冷やしうどん	うどん	180	189	4.7	16	32	0.5
	鶏・もも皮なし	40	46	7.5	136	76	0.1
	酒	10	10	0.0	0	0	
	大葉	1	0	0.0	5	1	
	しょうが	1	0	0.0	3	0	
	ﾄﾏﾄ	20	4	0.1	42	5	
	きょうな	5	1	0.1	24	3	
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
	減塩しょうゆ	6	4	0.5	15	11	0.5
	酢	6	2	0.0	0	0	
	ごま油	7	64	0.0	0	0	
	みりん	6	14	0.0	0	0	
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	おろししょうが	1	0	0.0	3	0	
	すりごま	5	30	1.0	21	28	
揚げなすのお浸し	なす-生	50	11	0.6	110	15	
	調合油	10	92	0.0	0	0	
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	みりん	3	7	0.0	0	0	
わらびもち	片栗粉	12	40	0.0	4	5	
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	きな粉	5	22	1.8	80	26	
	砂糖	3	12	0.0	0	0	
合計			578	16.9	491	215	2.2