

料理名	食品名	量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	kcal
主食 ・黒米入りごはん ・ちらし寿司	黒米入りごはん	50	1							
	ごはん	75	1.5							
	塩	0.7							0.2	
	砂糖	4								
	酢	10						0.1		
	ごま	1							☆	
	干しいたけ	1							☆	
	れんこん	3	—						☆	
	かいわれ大根・人参	4							☆	
	錦糸卵	3			0.1				☆	
のり	0.3							☆	246kcal	
鱈の西京焼き らっきょう酢漬け	鱈	25			0.6					
	西京味噌	4							0.1	
	らっきょう	5						☆		
	酢	0.5								61kcal
砂糖	0.5									
卵焼き	卵	20			0.4					
	三つ葉	3						☆		
	だし汁	5								
	しょうゆ	1							0.1	
	みりん	2								
	油	1					0.1			45kcal
和風鶏肉ハンバー グ菊花あんかけ	鶏胸ひき肉	15			0.4					
	豆腐	10			0.1					
	れんこん	5	—							
	わかめ	1								
	塩	0.1								
	菜の花	10						☆		
	菊花	1						☆		
	だし汁	10								
	しょうゆ	2								
	片栗粉	1								
	長いも	5	0.1							
油	0.5						—		58kcal	
椎茸の山笠焼き	しいたけ	10						☆		
	大和芋	7	0.1							
	梅肉	0.5								
	けしの実									11kcal
煮あわせ 昆布巻き 蛸 こんにやく 人参 絹さや	昆布	10						☆		
	ごぼう	5						☆		
	かんぴょう	3						☆		
	しょうゆ	4								
	酒	3								
	みりん	4							0.2	
	こんにやく	15						☆		
	人参	10						☆		
	蛸	10			0.1					
	絹さや	3						☆		51kcal
柚香あえ	ほうれん草	30						☆		
	えのき茸	10						☆		
	ゆず	0.1								
	しょうゆ	1								9kcal
和風ポテトサラダ	じゃが芋	30	0.3							
	ひじき	1						☆		
	ごま	1							0.1	
	ごま油	1						0.1		
	レタス	5						☆		
	ミニトマト	10						☆		42kcal
青海苔のゼリー寄せ	青海苔	0.5						☆		
	寒天	1						☆		
	大根	3						☆		
	人参	3						☆		
	だし汁	15						☆		
塩	0.2								4kcal	
香の物	キクイモ	3						☆		
	梅酢	1								1kcal
メカブの清まし汁	メカブ	5						☆		
	だし汁	120								
	塩	0.8								1kcal
果物	いちご	15		0.1						5kcal
	合計		3	0.1	1.7	0	0.4	0.4	0.6	