料理名	食品名	一人当たり純使用料	栄養量													
			エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維総量	カリウム	食塩相当量
									A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
オタネニンジン入りさつま芋蒸しパン	小麦粉	15	55	1.2	0.2	11.4	3	0.1	0	0.02	0	0	0.4	17	0
	さつまいも	10	13	0.1	0	3.2	4	0.1	0	0.01	0	3	0.2	48	0
	砂糖	3	14	0	0	3.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	サラダ油	2.4	22	0	2.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	卵	6	9	0.7	0.6	0	3	0.1	9	0	0.03	0	0	8	0
	牛乳	15	10	0.5	0.6	0.7	17	0	6	0.01	0.02	0	0	23	0
	ベーキングパウダー	0.5	1	0	0	0.1	12	0	0	0	0	0	0	20	0.1
	塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	オタネニンジン（粉末）	0.2	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー