

月	火	水	木	金																														
<p>正しい手洗い方法を確認しよう</p> <p>1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p> <p>2 手の甲を伸ばすようにこする</p> <p>3 指先、爪の間を念入りにこする</p> <p>4 指の間を洗う</p> <p>5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p> <p>6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p> <p>洗い残しの多い部分は念入りに！ 爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>			<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>640 kcal</td><td>27.9 g</td><td>17.7 g</td></tr> </table> <p>えんどうめごはん りんごのヨーグルト さわらのごまマヨみそやき チンゲンサイのおかかあえ けんちんじる すだちゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	640 kcal	27.9 g	17.7 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>617 kcal</td><td>29.6 g</td><td>19.2 g</td></tr> </table> <p>しょくパン りんごのヨーグルト ウインフウカツレツ キャベツのソテー まめとやさいのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	617 kcal	29.6 g	19.2 g																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
640 kcal	27.9 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
617 kcal	29.6 g	19.2 g																																
<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>617 kcal</td><td>26.5 g</td><td>16.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん りんごのヨーグルト あじのいそべあげ きんぴらごぼう ちはやづけ とうみょうとたまねぎのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	617 kcal	26.5 g	16.3 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>639 kcal</td><td>19.4 g</td><td>24.2 g</td></tr> </table> <p>オリーブパン りんごのヨーグルト やさいカレー わかめサラダ にんじんゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	639 kcal	19.4 g	24.2 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>514 kcal</td><td>24.5 g</td><td>17.9 g</td></tr> </table> <p>もやしラーメン にくだんごのもちごめむし ピリカラきゅうり りんごのヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	514 kcal	24.5 g	17.9 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>603 kcal</td><td>23.7 g</td><td>14.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん りんごのヨーグルト とうふとささみのくずに こまつなどはるさめのいためもの オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	603 kcal	23.7 g	14.2 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>612 kcal</td><td>25.1 g</td><td>22.1 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ブルーベリージャム なすのカレーチーズやき ブロッコリーのソテー ミネストラスープ りんごのヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	612 kcal	25.1 g	22.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
617 kcal	26.5 g	16.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
639 kcal	19.4 g	24.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
514 kcal	24.5 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
603 kcal	23.7 g	14.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
612 kcal	25.1 g	22.1 g																																
<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>688 kcal</td><td>29.0 g</td><td>22.5 g</td></tr> </table> <p>ごはん ふりかけ りんごのヨーグルト しゃものほうしょあげ じゃがいものそぼろに キャベツとあつあげのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	688 kcal	29.0 g	22.5 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>612 kcal</td><td>27.7 g</td><td>21.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン りんごのヨーグルト ポークピカタ やさしいため コーンポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	612 kcal	27.7 g	21.2 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>627 kcal</td><td>32.2 g</td><td>21.1 g</td></tr> </table> <p>ゆかりごはん りんごのヨーグルト こなどうふいりハンバーグ いんげんのごまよごし ゆばのすましじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	32.2 g	21.1 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>625 kcal</td><td>29.0 g</td><td>21.6 g</td></tr> </table> <p>れいめん りんごのヨーグルト ピリカラポーク ゆでとうもろこし ヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	625 kcal	29.0 g	21.6 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>688 kcal</td><td>28.9 g</td><td>28.6 g</td></tr> </table> <p>アップルパン りんごのヨーグルト かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ じゃがいもポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	688 kcal	28.9 g	28.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
688 kcal	29.0 g	22.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
612 kcal	27.7 g	21.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
627 kcal	32.2 g	21.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
625 kcal	29.0 g	21.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
688 kcal	28.9 g	28.6 g																																
<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>671 kcal</td><td>26.4 g</td><td>21.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん りんごのヨーグルト さばのしおやき アロエヨーグルト ブロッコリーのごまあえ ひやしそめんじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	671 kcal	26.4 g	21.9 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>569 kcal</td><td>24.6 g</td><td>22.2 g</td></tr> </table> <p>こくとろパン りんごのヨーグルト ささみのアーモンドあげ まめとひじきのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	569 kcal	24.6 g	22.2 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>640 kcal</td><td>25.2 g</td><td>17.7 g</td></tr> </table> <p>ふかがわめし りんごのヨーグルト しゃもてんぷら ゆかりづけ すましじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	640 kcal	25.2 g	17.7 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>667 kcal</td><td>25.9 g</td><td>17.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん りんごのヨーグルト すふた もやしのナムル オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	667 kcal	25.9 g	17.3 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>585 kcal</td><td>22.2 g</td><td>18.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	585 kcal	22.2 g	18.5 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
671 kcal	26.4 g	21.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
569 kcal	24.6 g	22.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
640 kcal	25.2 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
667 kcal	25.9 g	17.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
585 kcal	22.2 g	18.5 g																																
<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>636 kcal</td><td>27.3 g</td><td>17.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん りんごのヨーグルト いわしのうめに きりぼしだいこんのもの さつまじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	636 kcal	27.3 g	17.3 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>587 kcal</td><td>24.1 g</td><td>21.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン りんごのヨーグルト ポテトミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	587 kcal	24.1 g	21.3 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>610 kcal</td><td>22.8 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん りんごのヨーグルト マーボーなす ピリカラきゅうり しおゆでえだまめ れいとうみかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	610 kcal	22.8 g	19.4 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>684 kcal</td><td>19.6 g</td><td>23.0 g</td></tr> </table> <p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ りんごのヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	684 kcal	19.6 g	23.0 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>588 kcal</td><td>22.4 g</td><td>18.7 g</td></tr> </table> <p>コッペパン りんごのヨーグルト ポテトコロッケ いんげんソテー コンソメスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	588 kcal	22.4 g	18.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
636 kcal	27.3 g	17.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
587 kcal	24.1 g	21.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
610 kcal	22.8 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
684 kcal	19.6 g	23.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
588 kcal	22.4 g	18.7 g																																

<p>食中毒予防の三原則</p> <p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。 	<p>1</p> <p>えんどう豆ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>米</td><td>65.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>餅米</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>えんどう豆</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>さわらのごまマヨみそ焼き</p> <table border="1"> <tr><td>さわら</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>☆ 5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>☆ 7.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>練りごま</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>すだちゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>1個</td><td>緑</td></tr> </table>	米	65.0	黄	餅米	5.0	黄	えんどう豆	20.0	緑	自然塩	0.5	黄	米白絞油	0.5	黄	さわら	40.0	赤	青ねぎ	☆ 5.0	緑	白みそ	☆ 7.0	赤	マヨネーズ	2.0	黄	すりごま	1.0	黄	練りごま	1.0	黄	酒	2.0	黄	自然塩	0.2	黄	米白絞油	0.5	黄	1個	緑	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>チンゲンサイのおかか和え</p> <table border="1"> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>☆ 30.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>煮干しだし</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かつおぶし</td><td>0.6</td><td>赤</td></tr> </table> <p>ウイーン風カツレツ</p> <table border="1"> <tr><td>豚ヒレ肉</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>6.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>12.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>4.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>4.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>豆と野菜のスープ</p> <table border="1"> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>15.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>3.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>いんげん豆</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table> <p>キャベツのソテー</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>35.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> </table>	チンゲンサイ	20.0	緑	白菜	☆ 30.0	緑	白ワイン	☆ 20.0	緑	淡口しょうゆ	2.0	黄	みりん	2.0	黄	煮干しだし	0.1	黄	かつおぶし	0.6	赤	豚ヒレ肉	40.0	赤	白ワイン	1.0	黄	自然塩	0.2	黄	こしょう	0.1	黄	小麦粉	6.0	黄	鶏卵	5.0	赤	牛乳	5.0	赤	パン粉	12.0	黄	粉チーズ	4.0	赤	米白絞油	4.0	黄	玉葱	☆ 20.0	緑	キャベツ	15.0	緑	じゃがいも	10.0	黄	にんじん	5.0	緑	セロリ	3.0	緑	いんげん豆	5.0	黄	パセリ	0.5	緑	とんこつ	10.0	黄	自然塩	1.0	黄	オリーブ油	0.5	黄	こしょう	0.1	黄	キャベツ	35.0	緑	玉葱	☆ 5.0	緑	自然塩	0.5	黄	こしょう	0.1	黄	オリーブ油	0.2	黄
			米	65.0	黄																																																																																																																																														
餅米	5.0	黄																																																																																																																																																	
えんどう豆	20.0	緑																																																																																																																																																	
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																																	
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																																	
さわら	40.0	赤																																																																																																																																																	
青ねぎ	☆ 5.0	緑																																																																																																																																																	
白みそ	☆ 7.0	赤																																																																																																																																																	
マヨネーズ	2.0	黄																																																																																																																																																	
すりごま	1.0	黄																																																																																																																																																	
練りごま	1.0	黄																																																																																																																																																	
酒	2.0	黄																																																																																																																																																	
自然塩	0.2	黄																																																																																																																																																	
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																																	
1個	緑																																																																																																																																																		
チンゲンサイ	20.0	緑																																																																																																																																																	
白菜	☆ 30.0	緑																																																																																																																																																	
白ワイン	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																	
淡口しょうゆ	2.0	黄																																																																																																																																																	
みりん	2.0	黄																																																																																																																																																	
煮干しだし	0.1	黄																																																																																																																																																	
かつおぶし	0.6	赤																																																																																																																																																	
豚ヒレ肉	40.0	赤																																																																																																																																																	
白ワイン	1.0	黄																																																																																																																																																	
自然塩	0.2	黄																																																																																																																																																	
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																	
小麦粉	6.0	黄																																																																																																																																																	
鶏卵	5.0	赤																																																																																																																																																	
牛乳	5.0	赤																																																																																																																																																	
パン粉	12.0	黄																																																																																																																																																	
粉チーズ	4.0	赤																																																																																																																																																	
米白絞油	4.0	黄																																																																																																																																																	
玉葱	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																	
キャベツ	15.0	緑																																																																																																																																																	
じゃがいも	10.0	黄																																																																																																																																																	
にんじん	5.0	緑																																																																																																																																																	
セロリ	3.0	緑																																																																																																																																																	
いんげん豆	5.0	黄																																																																																																																																																	
パセリ	0.5	緑																																																																																																																																																	
とんこつ	10.0	黄																																																																																																																																																	
自然塩	1.0	黄																																																																																																																																																	
オリーブ油	0.5	黄																																																																																																																																																	
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																	
キャベツ	35.0	緑																																																																																																																																																	
玉葱	☆ 5.0	緑																																																																																																																																																	
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																																	
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																	
オリーブ油	0.2	黄																																																																																																																																																	

<p>5</p> <p>ごはん(M)</p> <p>あじの磯辺揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>あじ</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>でんぶ</td><td>4.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>あおさのり</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>4.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>きんぴらごぼう</p> <table border="1"> <tr><td>ごぼう</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 4.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>突きこんにやく</td><td>16.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> </table> <p>千早漬</p> <table border="1"> <tr><td>千早漬</td><td>☆ 8.0</td><td>緑</td></tr> </table>	あじ	40.0	赤	小麦粉	5.0	黄	でんぶ	4.0	黄	あおさのり	0.2	赤	自然塩	0.2	黄	ベーキングパウダー	0.1	黄	米白絞油	4.0	黄	ごぼう	20.0	緑	にんじん	☆ 4.0	緑	突きこんにやく	16.0	緑	濃口しょうゆ	3.2	黄	みりん	3.2	黄	砂糖	0.8	黄	ごま油	0.8	黄	白ごま	0.8	黄	千早漬	☆ 8.0	緑	<p>6</p> <p>オリーブパン</p> <p>野菜カレー</p> <table border="1"> <tr><td>豚ひき肉</td><td>15.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>☆ 20.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 40.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なす</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>☆ 0.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カットマト</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>りんごビュレ</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>フルーンビュレ</td><td>2.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>4.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>わかめサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>きゅうり</td><td>☆ 31.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 9.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 10.8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しわかめ</td><td>1.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>菜種サラダ油</td><td>3.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>4.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>4.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table> <p>にんじんゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>オレンジジュース</td><td>40.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みかん缶詰</td><td>15.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>アガー</td><td>3.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> </table>	豚ひき肉	15.0	赤	じゃがいも	☆ 20.0	黄	にんじん	☆ 20.0	緑	玉葱	☆ 40.0	緑	なす	☆ 20.0	緑	土しょうが	0.8	緑	にんにく	☆ 0.6	緑	カットマト	20.0	緑	りんごビュレ	20.0	緑	フルーンビュレ	2.0	緑	赤ワイン	5.0	黄	カレー粉	0.5	黄	小麦粉	5.0	黄	オリーブ油	0.8	黄	自然塩	1.5	黄	こしょう	0.1	黄	米白絞油	4.0	黄	とんこつ	10.0	黄	きゅうり	☆ 31.5	緑	キャベツ	10.0	緑	にんじん	☆ 9.0	緑	玉葱	☆ 10.8	緑	干しわかめ	1.4	黄	菜種サラダ油	3.2	黄	砂糖	4.5	黄	レモン果汁	4.5	黄	土しょうが	4.5	黄	淡口しょうゆ	5.4	黄	洋からし	0.1	黄	にんじん	☆ 10.0	緑	オレンジジュース	40.0	緑	みかん缶詰	15.0	緑	アガー	3.0	緑	レモン果汁	0.5	緑	砂糖	2.5	黄	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>もやしラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍中華麺</td><td>121</td><td>黄</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>33.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 16.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>11.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>焼豚</td><td>5.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>☆ 5.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きくらげ</td><td>1.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>☆ 0.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>22.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>4.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>7.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>菜種サラダ油</td><td>1.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table> <p>肉団子の餅米蒸し</p> <table border="1"> <tr><td>豚ひき肉</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>餅米</td><td>15.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>☆ 10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>でんぶ</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>でんぶ</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ピリカラきゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>きゅうり</td><td>☆ 40.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table>	冷凍中華麺	121	黄	緑豆もやし	33.0	緑	玉葱	☆ 16.5	緑	キャベツ	11.0	緑	にんじん	5.5	緑	焼豚	5.5	赤	青ねぎ	☆ 5.5	緑	土しょうが	1.7	緑	きくらげ	1.1	緑	にんにく	☆ 0.6	緑	とんこつ	22.0	黄	だし昆布	0.6	黄	酒	4.4	黄	濃口しょうゆ	7.7	黄	砂糖	2.5	黄	菜種サラダ油	1.1	黄	自然塩	0.6	黄	ごま油	0.6	黄	こしょう	0.1	黄	豚ひき肉	40.0	赤	餅米	15.0	黄	白ねぎ	☆ 10.0	緑	干しいたけ	0.3	緑	土しょうが	0.5	緑	でんぶ	2.0	黄	みりん	0.2	黄	砂糖	0.5	黄	自然塩	0.2	黄	淡口しょうゆ	3.5	黄	濃口しょうゆ	1.5	黄	みりん	1.5	黄	自然塩	0.1	黄	でんぶ	8.0	黄	ごま油	0.5	黄	だし昆布	1.0	黄	きゅうり	☆ 40.0	緑	白ごま	1.5	黄	濃口しょうゆ	1.0	黄	砂糖	0.5	黄	ごま油	0.3	黄	自然塩	0.1	黄	<p>8</p> <p>ごはん(M)</p> <p>豆腐とささみの蕎麦</p> <table border="1"> <tr><td>豆腐</td><td>80.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏ささみ肉</td><td>25.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白米</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>でんぶ</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>小松菜と春雨の炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>小松菜</td><td>☆ 30.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>緑豆春雨</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>オレンジ</p> <table border="1"> <tr><td>1/4個</td><td>緑</td></tr> </table>	豆腐	80.0	赤	鶏ささみ肉	25.0	赤	白米	☆ 20.0	緑	にんじん	7.0	緑	白ねぎ	5.0	緑	土しょうが	0.5	緑	酒	1.0	黄	濃口しょうゆ	3.5	黄	濃口しょうゆ	1.5	黄	みりん	1.5	黄	自然塩	0.1	黄	でんぶ	8.0	黄	ごま油	0.5	黄	米白絞油	1.0	黄	だし昆布	0.5	黄	小松菜	☆ 30.0	緑	豚ひき肉	5.0	赤	にんじん	10.0	緑	白ねぎ	5.0	緑	緑豆春雨	5.0	黄	土しょうが	0.4	緑	濃口しょうゆ	3.0	黄	米白絞油	3.0	黄	砂糖	2.0	黄	ごま油	1.0	黄	1/4個	緑	<p>9</p> <p>コッペパン</p> <p>なすのカーチン焼き</p> <table border="1"> <tr><td>なす</td><td>☆ 90.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>25.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 40.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>☆ 0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ブロccoliのソテー</p> <table border="1"> <tr><td>ブロccoli</td><td>15.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ミネストラスープ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カットマト</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>3.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>アルファベットマカロニ</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ブルーベリージャム</p> <table border="1"> <tr><td>1個</td><td>黄</td></tr> </table>	なす	☆ 90.0	緑	豚ひき肉	25.0	赤	玉葱	☆ 40.0	緑	土しょうが	0.7	緑	にんにく	☆ 0.5	緑	赤ワイン	5.0	赤	自然塩	0.5	黄	こしょう	0.1	黄	ブロccoli	15.0	緑	キャベツ	20.0	緑	玉葱	☆ 10.0	緑	オリーブ油	0.5	黄	自然塩	0.5	黄	砂糖	0.2	黄	こしょう	0.1	黄	キャベツ	☆ 20.0	緑	玉葱	☆ 20.0	緑	カットマト	20.0	緑	にんじん	10.0	緑	セロリ	3.0	緑	アルファベットマカロニ	5.0	黄	とんこつ	10.0	黄	淡口しょうゆ	2.0	黄	自然塩	1.0	黄	砂糖	1.0	黄	オリーブ油	0.5	黄	こしょう	0.1	黄	1個	黄
あじ	40.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
小麦粉	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
でんぶ	4.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
あおさのり	0.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ベーキングパウダー	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
米白絞油	4.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごぼう	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	☆ 4.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
突きこんにやく	16.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	3.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	3.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごま油	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ごま	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
千早漬	☆ 8.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚ひき肉	15.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
じゃがいも	☆ 20.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	☆ 40.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
なす	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	0.8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんにく	☆ 0.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
カットマト	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
りんごビュレ	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
フルーンビュレ	2.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤ワイン	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
カレー粉	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
小麦粉	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
オリーブ油	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
米白絞油	4.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
とんこつ	10.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
きゅうり	☆ 31.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツ	10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	☆ 9.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	☆ 10.8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
干しわかめ	1.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
菜種サラダ油	3.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	4.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
レモン果汁	4.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	4.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	5.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
洋からし	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	☆ 10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
オレンジジュース	40.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みかん缶詰	15.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
アガー	3.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
レモン果汁	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
冷凍中華麺	121	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑豆もやし	33.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	☆ 16.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツ	11.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	5.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
焼豚	5.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	☆ 5.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	1.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
きくらげ	1.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんにく	☆ 0.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
とんこつ	22.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし昆布	0.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
酒	4.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	7.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
菜種サラダ油	1.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごま油	0.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚ひき肉	40.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
餅米	15.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ねぎ	☆ 10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
干しいたけ	0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
でんぶ	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
でんぶ	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごま油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし昆布	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
きゅうり	☆ 40.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ごま	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごま油	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豆腐	80.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏ささみ肉	25.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白米	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	7.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ねぎ	5.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
酒	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
でんぶ	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごま油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
米白絞油	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし昆布	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
小松菜	☆ 30.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚ひき肉	5.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ねぎ	5.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑豆春雨	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	0.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
米白絞油	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごま油	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1/4個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
なす	☆ 90.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚ひき肉	25.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	☆ 40.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しょうが	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんにく	☆ 0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤ワイン	5.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ブロccoli	15.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツ	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	☆ 10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
オリーブ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツ	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
カットマト	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
セロリ	3.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
アルファベットマカロニ	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
とんこつ	10.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
オリーブ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1個	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

<p>12</p> <p>ごはん(S)</p> <p>ししゃもの串揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>ししゃも</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ワタンの皮</td><td>9.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>4.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>キャベツと厚揚げのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>厚揚げ</td><td>15.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 15.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>☆ 10.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>☆ 2.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>1個</td><td>赤</td></tr> </table>	ししゃも	40.0	赤	ワタンの皮	9.0	黄	小麦粉	0.5	黄	米白絞油	4.0	黄	厚揚げ	15.0	赤	キャベツ	25.0	緑	玉葱	☆ 15.0	緑	白みそ	☆ 10.0	赤	赤みそ	☆ 2.5	赤	けずり節	3.0	黄	だし昆布	0.5	黄	1個	赤	<p>13</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークピカタ</p> <table border="1"> <tr><td>豚ロース肉</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>10.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>1.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>1.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>野菜いため</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>15.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 8.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>コーンポタージュ</p> <table border="1"> <tr><td>クリームコーン</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>☆ 15.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 30.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ポタージュの素</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table>	豚ロース肉	40.0	赤	白ワイン	1.0	黄	自然塩	0.3	黄	こしょう	0.1	黄	小麦粉	1.5	黄	土しょうが	1.5	黄	酒	1.5	黄	みりん	1.5	黄	鶏卵	10.0	赤	粉チーズ	1.5	赤	生クリーム	1.0	赤	パン粉	1.0	黄	パセリ	0.5	緑	トマトケチャップ	10.0	黄	濃厚ソース	2.0	黄	キャベツ	20.0	緑	緑豆もやし	15.0	緑	玉葱	☆ 10.0	緑	にんじん	☆ 8.0	緑	土しょうが	0.4	緑	淡口しょうゆ	3.0	黄	みりん	1.0	黄	米白絞油	0.5	黄	クリームコーン	20.0	緑	じゃがいも	☆ 15.0	黄	にんじん	☆ 10.0	緑	玉葱	☆ 30.0	緑	セロリ	5.0	緑	パセリ	0.5	緑	牛乳	40.0	赤	ポタージュの素	3.5	黄	自然塩	0.5	黄	こしょう	0.1	黄	とんこつ	8.0	黄	米白絞油	0.5	黄	<p>14</p> <p>ゆかりごはん(M)</p> <p>粉豆腐入りハンバーグ</p> <table border="1"> <tr><td>粉豆腐</td><td>2.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ハンバーグ</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>15.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 40.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>50.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>10.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ナツメグ</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>でんぶ</td><td>1.2</td><td>黄</td></tr> </table> <p>いんげんのごまよこし</p> <table border="1"> <tr><td>さやいんげん</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>煮干しだし</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>黒ごま</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ゆばのすまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>にんじん</td><td>5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>糸かまぼこ</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>☆ 5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大豆の華</td><td>2.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>菜種サラダ油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table>	粉豆腐	2.0	赤	ハンバーグ	5.0	黄	大豆	15.0	赤	玉葱	☆ 40.0	緑	豚ひき肉	50.0	赤	鶏卵	10.0	赤	米白絞油	0.5	黄	自然塩	0.3	黄	ナツメグ	0.1	黄	こしょう	0.1	黄	土しょうが	0.5	緑	濃口しょうゆ	3.0	黄	酒	3.0	黄	砂糖	1.2	黄	でんぶ	1.2	黄	さやいんげん	20.0	緑	にんじん	7.0	緑	淡口しょうゆ	1.0	黄	みりん	0.5	黄	砂糖	0.5	黄	煮干しだし	0.1	黄	黒ごま	1.5	黄	にんじん	5.0	緑	糸かまぼこ	5.0	赤	青ねぎ	☆ 5.0	緑	大豆の華	2.0	赤	土しょうが	0.5	赤	けずり節	3.0	黄	濃口しょうゆ	5.0	黄	砂糖	3.5	黄	レモン果汁	3.0	黄	酒	3.0	黄	米酢	0.5	黄	みりん	0.4	黄	洋からし	0.2	黄	白ごま	2.0	黄	菜種サラダ油	1.0	黄	ごま油	0.5	黄	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>冷麺</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍中華麺</td><td>110</td><td>黄</td></tr> <tr><td>焼豚</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>1.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>☆ 15.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>7.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>☆ 0.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>菜種サラダ油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ピリカラポーク</p> <table border="1"> <tr><td>豚もも肉</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>15.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>4.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>上新粉</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>4.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>7.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>ゆでとうもろこし</p> <table border="1"> <tr><td>1/3個</td><td>緑</td></tr> </table> <p>ヨーグルト</p> <table border="1"> <tr><td>1個</td><td>赤</td></tr> </table>	冷凍中華麺	110	黄	焼豚	5.0	赤	干しいたけ	1.0	緑	キャベツ	30.0	緑	きゅうり	☆ 15.0	緑	緑豆もやし	20.0	緑	にんじん	10.0	緑	とんこつ	7.0	黄	だし昆布	0.5	黄	土しょうが	1.0	緑	にんにく	☆ 0.2	緑	濃口しょうゆ	6.0	黄	淡口しょうゆ	3.0	黄	砂糖	3.5	黄	レモン果汁	3.0	黄	酒	3.0	黄	米酢	0.5	黄	みりん	0.4	黄	洋からし	0.2	黄	白ごま	2.0	黄	菜種サラダ油	1.0	黄	ごま油	0.5	黄	豚もも肉	40.0	赤	酒	15.0	黄	自然塩	0.1	黄	小麦粉	4.0	黄	上新粉	2.0	黄	米白絞油	4.0	黄	濃厚ソース	5.0	黄	土しょうが	1.0	緑	パセリ	0.1	黄	濃口しょうゆ	3.0	黄	赤ワイン	1.5	黄	米白絞油	0.5	黄	濃厚ソース	7.0	黄	濃厚ソース	2.0	黄	1/3個	緑	1個	赤	<p>16</p> <p>アップルパン</p> <p>かぼちゃ入りハンバーグ</p> <table border="1"> <tr><td>豚ひき肉</td><td>50.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>25.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>10.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ナツメグ</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>7.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>キャベツのヨーグルトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>40.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 8.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>無糖ヨーグルト</td><td>4.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>5.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>0.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> </table> <p>じゃがいもポタージュ</p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいも</td><td>☆ 40.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>30.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ポタージュの素</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr> </table>	豚ひき肉	50.0	赤	かぼちゃ	25.0	緑	玉葱	☆ 20.0	緑	鶏卵	10.0	赤	パン粉	3.0	黄	自然塩	0.2	黄	ナツメグ	0.2	黄	こしょう	0.1	黄	赤ワイン	1.5	黄	米白絞油	0.5	黄	トマトケチャップ	7.0	黄	濃厚ソース	2.0	黄	キャベツ	40.0	緑	ホールコーン	10.0	緑	玉葱	☆ 8.0	緑	無糖ヨーグルト	4.5	赤	マヨネーズ	5.5	黄	砂糖	2.0	黄	レモン果汁	0.6	緑	自然塩	0.3	黄	じゃがいも	☆ 40.0	黄	玉葱	☆ 20.0	緑	セロリ	5.0	緑	パセリ	0.5	緑	牛乳	30.0	黄	ポタージュの素	5.0	黄	オリーブ油	1.0	黄	自然塩	0.5	黄	こしょう	0.1	黄	とんこつ	8.0	黄
ししゃも	40.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ワタンの皮	9.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
小麦粉	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米白絞油	4.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
厚揚げ	15.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
キャベツ	25.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
玉葱	☆ 15.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
白みそ	☆ 10.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤みそ	☆ 2.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
けずり節	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1個	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚ロース肉	40.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
白ワイン	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
自然塩	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
小麦粉	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
土しょうが	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
鶏卵	10.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
粉チーズ	1.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
生クリーム	1.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
パン粉	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
パセリ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	10.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃厚ソース	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
キャベツ	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑豆もやし	15.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
玉葱	☆ 10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	☆ 8.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
土しょうが	0.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
クリームコーン	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
じゃがいも	☆ 15.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	☆ 10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
玉葱	☆ 30.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
セロリ	5.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
パセリ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
牛乳	40.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ポタージュの素	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
とんこつ	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
粉豆腐	2.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ハンバーグ	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
大豆	15.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
玉葱	☆ 40.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豚ひき肉	50.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
鶏卵	10.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
自然塩	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ナツメグ	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
土しょうが	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
砂糖	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
でんぶ	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
さやいんげん	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	7.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
砂糖	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
煮干しだし	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黒ごま	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	5.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
糸かまぼこ	5.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
青ねぎ	☆ 5.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
大豆の華	2.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
土しょうが	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
けずり節	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
砂糖	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
レモン果汁	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米酢	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
洋からし	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
白ごま	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
菜種サラダ油	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ごま油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍中華麺	110	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
焼豚	5.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
干しいたけ	1.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
キャベツ	30.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
きゅうり	☆ 15.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑豆もやし	20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
とんこつ	7.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
土しょうが	1.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんにく	☆ 0.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	6.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
砂糖	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
レモン果汁	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米酢	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
洋からし	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
白ごま	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
菜種サラダ油	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ごま油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豚もも肉	40.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	15.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
自然塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
小麦粉	4.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
上新粉	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米白絞油	4.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃厚ソース	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
土しょうが	1.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
パセリ	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤ワイン	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃厚ソース	7.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃厚ソース	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1/3個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1個	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚ひき肉	50.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
かぼちゃ	25.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
玉葱	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
鶏卵	10.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
パン粉	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
自然塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ナツメグ	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤ワイン	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	7.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃厚ソース	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
キャベツ	40.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ホールコーン	10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
玉葱	☆ 8.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
無糖ヨーグルト	4.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
マヨネーズ	5.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
砂糖	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
レモン果汁	0.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
自然塩	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
じゃがいも	☆ 40.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
玉葱	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
セロリ	5.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
パセリ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
牛乳	30.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ポタージュの素	5.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
オリーブ油	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
とんこつ	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

<p>19</p> <p>ごはん(M)</p> <p>さばの塩焼き</p> <table border="1"> <tr><td>さば</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>冷やしめん汁</p> <table border="1"> <tr><td>素麺</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みつば</td><td>2.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>1.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>水</td><td>30.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>アロエヨーグルト</p> <table border="1"> <tr><td>アロエ缶詰</td><td>20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>黄桃缶詰</td><td>10.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>加糖ヨーグルト</td><td>35.0</td><td>赤</td></tr> </table>	さば	40.0	赤	酒	3.0	黄	自然塩	0.4	黄	米白絞油	1.0	黄	素麺	10.0	黄	にんじん	5.0	緑	みつば	2.0	緑	干しいたけ	1.0	緑	けずり節	3.0	黄	濃口しょうゆ	5.0	黄	みりん	1.5	黄	自然塩	0.5	黄	水	30.0	黄	アロエ缶詰	20.0	緑	黄桃缶詰	10.0	緑	加糖ヨーグルト	35.0	赤	<p>20</p> <p>黒糖パン</p> <p>ささみのアーモンド揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>鶏ささみ肉</td><td>25.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>アーモンドダイス</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>3.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p>豆とビシキのごまマヨ和え</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>16.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>芽ひじき</td><td>2.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 7.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>5.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> </table> <p>レタスと卵のスープ</p> <table border="1"> <tr><td>レタス</td><td>30.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>10.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3.0</td><td>緑</td></tr></table>	鶏ささみ肉	25.0	赤	白ワイン	1.0	黄	自然塩	0.2	黄	アーモンドダイス	2.5	黄	カレー粉	0.1	黄	小麦粉	5.0	黄	ベーキングパウダー	0.1	黄	米白絞油	3.0	黄	キャベツ	16.0	緑	大豆	5.0	赤	芽ひじき	2.0	赤	玉葱	☆ 7.0	緑	マヨネーズ	5.0	黄	すりごま	0.8	黄	淡口しょうゆ	2.0	黄	砂糖	2.0	黄	洋からし	0.2	黄	レタス	30.0	緑	鶏卵	10.0	赤	にんじん	3.0	緑
さば	40.0	赤																																																																																																											
酒	3.0	黄																																																																																																											
自然塩	0.4	黄																																																																																																											
米白絞油	1.0	黄																																																																																																											
素麺	10.0	黄																																																																																																											
にんじん	5.0	緑																																																																																																											
みつば	2.0	緑																																																																																																											
干しいたけ	1.0	緑																																																																																																											
けずり節	3.0	黄																																																																																																											
濃口しょうゆ	5.0	黄																																																																																																											
みりん	1.5	黄																																																																																																											
自然塩	0.5	黄																																																																																																											
水	30.0	黄																																																																																																											
アロエ缶詰	20.0	緑																																																																																																											
黄桃缶詰	10.0	緑																																																																																																											
加糖ヨーグルト	35.0	赤																																																																																																											
鶏ささみ肉	25.0	赤																																																																																																											
白ワイン	1.0	黄																																																																																																											
自然塩	0.2	黄																																																																																																											
アーモンドダイス	2.5	黄																																																																																																											
カレー粉	0.1	黄																																																																																																											
小麦粉	5.0	黄																																																																																																											
ベーキングパウダー	0.1	黄																																																																																																											
米白絞油	3.0	黄																																																																																																											
キャベツ	16.0	緑																																																																																																											
大豆	5.0	赤																																																																																																											
芽ひじき	2.0	赤																																																																																																											
玉葱	☆ 7.0	緑																																																																																																											
マヨネーズ	5.0	黄																																																																																																											
すりごま	0.8	黄																																																																																																											
淡口しょうゆ	2.0	黄																																																																																																											
砂糖	2.0	黄																																																																																																											
洋からし	0.2	黄																																																																																																											
レタス	30.0	緑																																																																																																											
鶏卵	10.0	赤																																																																																																											
にんじん	3.0	緑																																																																																																											