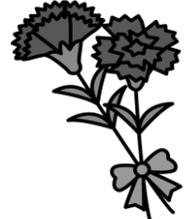


中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
6年生が考えた 素晴らしい献立が登場します				
<p>5/8 赤阪小6年 自分の好きなカレー</p> <p>5/13 千早吹台小6年 春をイメージして考えた</p> <p>5/20 赤阪小6年 五大栄養素を考えた</p> <p>5/29 千早吹台小6年 バランス＆好きなごはん</p>	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 836 kcal 37.0 g 21.8 g</p> <p>鶏そぼろごはん 牛乳 しやもの天ぷら ほうれん草のおかか和え 里芋とえのきのおつゆ</p>	<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 759 kcal 31.5 g 26.8 g</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのごまみそ和え 青菜のむらくも汁</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 789 kcal 34.9 g 29.0 g</p> <p>コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 野菜いため プロセスチーズ グリーンピースポタージュ</p>	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 887 kcal 23.9 g 24.2 g</p> <p>野菜ごろごろカレーライス きんぴらごぼう わかめサラダ 粉豆腐ドーナツ 牛乳</p> <p>きんぴらはカレーのよこにのせてね</p>	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 784 kcal 38.1 g 21.4 g</p> <p>ごはん 牛乳 鶏南蛮・タルタルソース 小松菜とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁</p>	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 715 kcal 36.6 g 16.7 g</p> <p>バーガーパン はっ酵乳 ウイーン風カツレツ アスパラガスとコーンのソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p>
<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 888 kcal 39.9 g 29.7 g</p> <p>ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 菜の花のサラダ わかめのみそ汁 いちご</p>	<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 770 kcal 31.1 g 26.7 g</p> <p>イタリアンスパゲティ 豆のごまマヨ和え にんじんポタージュ 牛乳 ヨーグルト</p>	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 32.9 g 17.9 g</p> <p>ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け ネーブル</p>	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 781 kcal 33.0 g 23.0 g</p> <p>中華風たきこみごはん ピリカラポーク 塩ゆで枝豆 牛乳 チンゲンサイのスープ</p>	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 870 kcal 32.6 g 31.1 g</p> <p>コッペパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト じゃがいもポタージュ</p>
<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 848 kcal 28.9 g 26.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 豚ばら大根煮 ほうれん草のおひたし 春野菜のみそ汁 みかんゼリー</p>	<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 716 kcal 35.6 g 20.7 g</p> <p>米粉パン いちごジャム アジのフライ リンゴミニゼリー ごぼうとベーコンの洋風きんぴら ジュリエヌスープ 牛乳</p>	<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 802 kcal 26.7 g 13.6 g</p> <p>ひじきずし なっぺの煮びたし 水晶もち 牛乳</p>	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 852 kcal 36.8 g 23.4 g</p> <p>ごはん 梅ふりかけ 竹輪の天ぷら チンゲンサイのじゃこ和え みそ汁 牛乳 小魚ナッツ</p>	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分 767 kcal 38.9 g 28.7 g</p> <p>コッペパン ジョアマスカット ピーマンの肉づめ 小松菜とソーセージのソテー ミネストラスープ 牛乳</p>
<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 839 kcal 25.7 g 22.5 g</p> <p>シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ももミニゼリー 牛乳</p>	<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 845 kcal 33.2 g 25.8 g</p> <p>なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン</p>	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 884 kcal 34.1 g 29.0 g</p> <p>ごはん 牛乳 UFO揚げ ピリカラきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁 豆乳プラマンジェ</p>	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 782 kcal 35.4 g 20.7 g</p> <p>えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのごまマヨみそ焼き チンゲンサイのおかか和え けんちん汁 すだちゼリー</p>	<p>31 エネルギー たんぱく質 塩分 803 kcal 36.9 g 24.5 g</p> <p>食パン 牛乳 チキンカツ スライスチーズ キャベツのソテー 豆と野菜のスープ</p>

<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">月 火</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">朝ごはんを美味しく 食べるために心がけたいこと</p> <p>☐早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に つくる。</p> <p>☐家族など、誰かと一緒に食 べる機会を増やす。</p>  	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">水 木 金</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">1 ごはん(M) 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">鶏そぼろ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>39.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>3.9</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.9</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">しゃもつ天ぷら</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>しゃも</td><td>40.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>12.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>てんぷん</td><td>2.0</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>4.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">里芋とえのきのおやつ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>冷凍里芋</td><td>39.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>てんぷん</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>刻み海苔</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ホカッパのおかか和え</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>ほうれん草</td><td>☆ 52.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>13.0</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>0.5</td><td>赤</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">2 ごはん(S) 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">さばの塩焼き</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>さば</td><td>50.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.5</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>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">キャベツのごまみそ和え</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>キャベツ</td><td>45.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>3.9</td><td>赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">3 ごはん(S) 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">青菜のむらじゆ汁</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>鶏卵</td><td>26.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>☆ 13.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>9.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>てんぷん</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">憲法記念日</p> 	鶏ひき肉	39.0	赤	にんじん	19.5	緑	さやいんげん	3.9	緑	土しょうが	0.9	緑	みりん	2.0	黄	砂糖	2.0	黄	酒	3.9	黄	濃口しょうゆ	2.0	黄	米白絞油	0.8	黄	しゃも	40.0	赤	小麦粉	12.0	黄	てんぷん	2.0	黄	ベーキングパウダー	0.1	黄	米白絞油	4.0	黄	冷凍里芋	39.0	黄	えのきたけ	13.0	緑	土しょうが	0.8	緑	けずり節	3.9	黄	だし昆布	0.7	黄	淡口しょうゆ	5.2	黄	みりん	2.6	黄	自然塩	0.5	黄	てんぷん	2.6	黄	刻み海苔	0.5	赤	ほうれん草	☆ 52.0	緑	白菜	13.0	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	0.5	赤	さば	50.0	赤	酒	2.5	黄	自然塩	0.4	黄	米白絞油	0.5	黄	キャベツ	45.5	緑	すりごま	2.0	黄	白みそ	3.9	赤	酒	2.0	黄	砂糖	1.3	黄	淡口しょうゆ	1.3	黄	鶏卵	26.0	赤	ほうれん草	☆ 13.0	緑	えのきたけ	9.1	緑	けずり節	3.9	黄	だし昆布	0.7	黄	淡口しょうゆ	6.5	黄	てんぷん	2.6	黄
鶏ひき肉	39.0	赤																																																																																																																																												
にんじん	19.5	緑																																																																																																																																												
さやいんげん	3.9	緑																																																																																																																																												
土しょうが	0.9	緑																																																																																																																																												
みりん	2.0	黄																																																																																																																																												
砂糖	2.0	黄																																																																																																																																												
酒	3.9	黄																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	2.0	黄																																																																																																																																												
米白絞油	0.8	黄																																																																																																																																												
しゃも	40.0	赤																																																																																																																																												
小麦粉	12.0	黄																																																																																																																																												
てんぷん	2.0	黄																																																																																																																																												
ベーキングパウダー	0.1	黄																																																																																																																																												
米白絞油	4.0	黄																																																																																																																																												
冷凍里芋	39.0	黄																																																																																																																																												
えのきたけ	13.0	緑																																																																																																																																												
土しょうが	0.8	緑																																																																																																																																												
けずり節	3.9	黄																																																																																																																																												
だし昆布	0.7	黄																																																																																																																																												
淡口しょうゆ	5.2	黄																																																																																																																																												
みりん	2.6	黄																																																																																																																																												
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																												
てんぷん	2.6	黄																																																																																																																																												
刻み海苔	0.5	赤																																																																																																																																												
ほうれん草	☆ 52.0	緑																																																																																																																																												
白菜	13.0	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	0.5	赤																																																																																																																																												
さば	50.0	赤																																																																																																																																												
酒	2.5	黄																																																																																																																																												
自然塩	0.4	黄																																																																																																																																												
米白絞油	0.5	黄																																																																																																																																												
キャベツ	45.5	緑																																																																																																																																												
すりごま	2.0	黄																																																																																																																																												
白みそ	3.9	赤																																																																																																																																												
酒	2.0	黄																																																																																																																																												
砂糖	1.3	黄																																																																																																																																												
淡口しょうゆ	1.3	黄																																																																																																																																												
鶏卵	26.0	赤																																																																																																																																												
ほうれん草	☆ 13.0	緑																																																																																																																																												
えのきたけ	9.1	緑																																																																																																																																												
けずり節	3.9	黄																																																																																																																																												
だし昆布	0.7	黄																																																																																																																																												
淡口しょうゆ	6.5	黄																																																																																																																																												
てんぷん	2.6	黄																																																																																																																																												

<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">6</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">振替休日</p> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">7</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">コッペパン 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">鮭のマヨネーズ焼き</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>さけ</td><td>50.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 20.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>2.0</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>米白絞油</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">プロセスチーズ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>1個</td><td>赤</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">野菜 いため</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>キャベツ</td><td>26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>鶏ささや</td><td>19.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 13.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 2.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3</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>0.7</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">グリーンピースポタージュ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>じゃがいも</td><td>52.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 32.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>冷凍グリーンピース</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>39.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ポタージュの素</td><td>5.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.7</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>10.4</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">野菜ごごろカレー</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>牛ひき肉</td><td>13.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>39.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 52.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なす</td><td>☆ 26.0</td><td>緑</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>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カットマト</td><td>26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>りんごピューレ</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>フルーンピューレ</td><td>2.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>4.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>13.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">わかめサラダ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>きゅうり</td><td>☆ 34.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>14.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 9.8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 11.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しわかめ</td><td>1.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>菜種サラダ油</td><td>3.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>2.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>7.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> </table>	さけ	50.0	赤	玉葱	☆ 20.0	緑	パセリ	0.6	緑	マヨネーズ	10.0	黄	白ワイン	2.0	黄	パン粉	2.0	黄	自然塩	0.3	黄	こしょう	0.1	黄	米白絞油	0.2	黄	1個	赤	キャベツ	26.0	緑	鶏ささや	19.5	赤	玉葱	☆ 13.0	緑	にんじん	☆ 2.6	緑	土しょうが	0.3	緑	淡口しょうゆ	3.3	黄	みりん	1.0	黄	米白絞油	0.7	黄	じゃがいも	52.0	黄	玉葱	☆ 32.5	緑	冷凍グリーンピース	19.5	緑	セロリ	6.5	緑	にんにく	0.1	緑	牛乳	39.0	赤	ポタージュの素	5.2	黄	オリーブ油	1.3	黄	自然塩	0.7	黄	こしょう	0.1	黄	とんこつ	10.4	黄	牛ひき肉	13.0	赤	じゃがいも	39.0	黄	にんじん	☆ 19.5	緑	玉葱	☆ 52.0	緑	なす	☆ 26.0	緑	土しょうが	1.0	緑	にんにく	0.7	緑	カットマト	26.0	緑	りんごピューレ	19.5	緑	フルーンピューレ	2.6	緑	赤ワイン	6.5	赤	カレー粉	0.7	黄	小麦粉	5.9	黄	自然塩	2.0	黄	こしょう	0.1	黄	牛乳	4.6	黄	とんこつ	13.0	黄	きゅうり	☆ 34.1	緑	れんこん	14.6	緑	にんじん	☆ 9.8	緑	玉葱	☆ 11.7	緑	干しわかめ	1.5	赤	菜種サラダ油	3.4	黄	レモン果汁	2.4	緑	砂糖	4.9	黄	淡口しょうゆ	7.8	黄	洋からし	0.2	黄	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">8</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ごはん(M) 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">きんぴらごぼう</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>ごぼう</td><td>16.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 3.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>突きこんやく</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">鶏肉蜜・タルタルソース</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>鶏むね肉</td><td>70.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>5.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>タルタルソース</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">小松菜とえのきの和え物</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>小松菜</td><td>☆ 32.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>煮干しだし</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">トマトと玉ねぎのみそ汁</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>トマト</td><td>☆ 39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>☆ 6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>9.8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>☆ 6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">粉豆腐ドーナツ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>粉豆腐</td><td>5.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>7.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>5.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>4.1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ウイン風カツレツ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>豚ヒレ肉</td><td>60.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>8.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>7.8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>10.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>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 style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">アスパラガスとコーンのソテー</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>アスパラガス</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.7</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> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ベーコンとじゃがいものスープ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>じゃがいも</td><td>45.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 32.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>☆ 6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.7</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>13.0</td><td>黄</td></tr> </table>	ごぼう	16.3	緑	にんじん	☆ 3.3	緑	突きこんやく	13.0	緑	濃口しょうゆ	2.6	黄	みりん	2.6	黄	砂糖	0.7	黄	ごま油	0.7	黄	白ごま	0.7	黄	鶏むね肉	70.0	赤	鶏卵	6.5	赤	小麦粉	6.5	黄	米酢	6.5	黄	みりん	6.5	黄	濃口しょうゆ	2.6	黄	米白絞油	5.2	黄	タルタルソース	8.0	黄	小松菜	☆ 32.5	緑	白菜	19.5	緑	えのきたけ	6.5	緑	淡口しょうゆ	2.6	黄	みりん	2.6	黄	煮干しだし	0.1	黄	トマト	☆ 39.0	緑	玉葱	☆ 26.0	緑	青ねぎ	☆ 6.5	赤	白みそ	9.8	赤	赤みそ	☆ 6.5	赤	けずり節	3.9	黄	だし昆布	0.7	黄	粉豆腐	5.0	赤	牛乳	7.0	赤	小麦粉	8.0	黄	砂糖	5.3	黄	鶏卵	4.1	赤	ベーキングパウダー	0.3	黄	米白絞油	1.5	黄	豚ヒレ肉	60.0	赤	白ワイン	1.0	黄	小麦粉	8.5	黄	鶏卵	6.5	赤	牛乳	7.8	赤	パン粉	10.4	黄	チーズ	4.0	赤	米白絞油	4.0	黄	アスパラガス	19.5	緑	コーン	19.5	緑	玉葱	☆ 6.5	緑	ホールコーン	5.2	緑	オリーブ油	0.7	黄	自然塩	0.2	黄	こしょう	0.1	黄	じゃがいも	45.5	黄	玉葱	☆ 32.5	緑	ベーコン	6.5	赤	セロリ	6.5	赤	さやいんげん	☆ 6.5	緑	白ワイン	2.6	黄	淡口しょうゆ	2.6	黄	自然塩	0.7	黄	オリーブ油	0.7	黄	こしょう	0.1	黄	とんこつ	13.0	黄	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">9</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ごはん(S) 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">中華風たきごみごはん</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>米</td><td>78.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>餅米</td><td>13.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚もも肉</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>☆ 39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ水煮</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>1.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>7.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">鶏肉蜜</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>鶏むね肉</td><td>70.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>5.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>タルタルソース</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ネーブル</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>3/8個</td><td>緑</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">チンゲンサイのスープ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>緑豆春雨</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きんぴら</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> </table>	米	78.0	黄	餅米	13.0	黄	豚もも肉	6.5	赤	小松菜	☆ 39.0	緑	たけのこ水煮	19.5	緑	にんじん	☆ 26.0	緑	干しいたけ	1.3	緑	土しょうが	1.3	緑	豆板醤	0.1	黄	濃口しょうゆ	5.2	黄	砂糖	2.6	黄	白ごま	1.3	黄	淡口しょうゆ	7.2	黄	みりん	1.3	黄	酒	0.7	黄	ごま油	1.3	黄	米白絞油	0.7	黄	鶏むね肉	70.0	赤	鶏卵	6.5	赤	小麦粉	6.5	黄	米酢	6.5	黄	みりん	6.5	黄	濃口しょうゆ	2.6	黄	米白絞油	5.2	黄	タルタルソース	8.0	黄	3/8個	緑	チンゲンサイ	39.0	緑	にんじん	☆ 6.5	緑	白ねぎ	6.5	緑	緑豆春雨	2.6	黄	きんぴら	0.7	緑	土しょうが	0.7	緑	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">10</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">バーガーパン はっ酵乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">キャベツ入りオムレツ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>キャベツ</td><td>46.6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 13.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>67.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>てんぷん</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>5.9</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">マカロニサラダ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>きゅうり</td><td>☆ 19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ツイストマカロニ</td><td>9.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 4.9</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>9.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>1.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">じゃがいもポタージュ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>じゃがいも</td><td>☆ 52.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ポタージュの素</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.7</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>10.4</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">フルーツヨーグルト</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>黄桃缶詰</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みかん缶詰</td><td>26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>加糖ヨーグルト</td><td>65.0</td><td>赤</td></tr> </table>	キャベツ	46.6	緑	玉葱	☆ 13.3	緑	鶏卵	67.0	赤	パセリ	0.7	緑	マヨネーズ	10.0	黄	米白絞油	0.7	黄	てんぷん	1.3	黄	自然塩	0.4	黄	こしょう	0.1	黄	洋からし	0.3	黄	トマトケチャップ	3.3	黄	濃厚ソース	5.9	黄	きゅうり	☆ 19.5	緑	ツイストマカロニ	9.8	黄	にんじん	☆ 4.9	緑	マヨネーズ	9.1	黄	レモン果汁	1.0	緑	砂糖	0.7	黄	自然塩	0.5	黄	洋からし	0.3	黄	じゃがいも	☆ 52.0	黄	玉葱	☆ 26.0	緑	セロリ	6.5	赤	パセリ	0.7	赤	ポタージュの素	6.5	黄	米白絞油	1.3	黄	自然塩	0.7	黄	こしょう	0.1	黄	とんこつ	10.4	黄	黄桃缶詰	19.5	緑	みかん缶詰	26.0	緑	加糖ヨーグルト	65.0	赤
さけ	50.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 20.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パセリ	0.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
マヨネーズ	10.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ワイン	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パン粉	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1個	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏ささや	19.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	☆ 2.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しょうが	0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	3.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	52.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 32.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
冷凍グリーンピース	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
セロリ	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんにく	0.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	39.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ポタージュの素	5.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
オリーブ油	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
とんこつ	10.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛ひき肉	13.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	39.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	☆ 19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 52.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
なす	☆ 26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しょうが	1.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんにく	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
カットマト	26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
りんごピューレ	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
フルーンピューレ	2.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤ワイン	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
カレー粉	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小麦粉	5.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	4.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
とんこつ	13.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
きゅうり	☆ 34.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
れんこん	14.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	☆ 9.8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 11.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
干しわかめ	1.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
菜種サラダ油	3.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
レモン果汁	2.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	4.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	7.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
洋からし	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごぼう	16.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	☆ 3.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
突きこんやく	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごま油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ごま	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏むね肉	70.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏卵	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小麦粉	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米酢	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	5.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
タルタルソース	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小松菜	☆ 32.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白菜	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
えのきたけ	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
煮干しだし	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマト	☆ 39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
青ねぎ	☆ 6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白みそ	9.8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤みそ	☆ 6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
けずり節	3.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
だし昆布	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
粉豆腐	5.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	7.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小麦粉	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	5.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏卵	4.1	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ベーキングパウダー	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚ヒレ肉	60.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ワイン	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小麦粉	8.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏卵	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	7.8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パン粉	10.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
チーズ	4.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	4.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
アスパラガス	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
コーン	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ホールコーン	5.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
オリーブ油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	45.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 32.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ベーコン	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
セロリ	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
さやいんげん	☆ 6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ワイン	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
オリーブ油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
とんこつ	13.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米	78.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
餅米	13.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚もも肉	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小松菜	☆ 39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
たけのこ水煮	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	☆ 26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
干しいたけ	1.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しょうが	1.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豆板醤	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	5.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ごま	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	7.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酒	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごま油	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏むね肉	70.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏卵	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小麦粉	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米酢	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	5.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
タルタルソース	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
3/8個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チンゲンサイ	39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	☆ 6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ねぎ	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑豆春雨	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
きんぴら	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しょうが	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツ	46.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 13.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏卵	67.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パセリ	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
マヨネーズ	10.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
てんぷん	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
洋からし	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマトケチャップ	3.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃厚ソース	5.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
きゅうり	☆ 19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ツイストマカロニ	9.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	☆ 4.9	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
マヨネーズ	9.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
レモン果汁	1.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
洋からし	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	☆ 52.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	☆ 26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
セロリ	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パセリ	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ポタージュの素	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白絞油	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
とんこつ	10.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄桃缶詰	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みかん缶詰	26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
加糖ヨーグルト	65.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">13</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ごはん(M) 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">鶏もも肉</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>鶏もも肉</td><td>45.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏むね肉</td><td>39.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.9</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>☆ 0.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>てんぷん</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>5.2</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">わかめのみそ汁</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>☆ 6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>干しわかめ</td><td>1.3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>9.8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>☆ 6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">いちご</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>1個</td><td>緑</td></tr> </table>	鶏もも肉	45.5	赤	鶏むね肉	39.0	赤	酒	2.6	黄	濃口しょうゆ	1.3	黄	土しょうが	0.9	緑	にんにく	☆ 0.3	緑	自然塩	0.3	黄	小麦粉	3.9	黄	てんぷん	3.9	黄	米白絞油	5.2	黄	玉葱	☆ 26.0	緑	青ねぎ	☆ 6.5	赤	干しわかめ	1.3	赤	白みそ	9.8	赤	赤みそ	☆ 6.5	赤	けずり節	3.9	黄	だし昆布	0.7	黄	1個	緑	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">14</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">イタリアンスパゲティ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>スパゲティ</td><td>78.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>19.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カットマト</td><td>32.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>13.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>5.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>チリパウダー</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パルメザンチーズ</td><td>4.0</td><td>赤</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">豆のごまマヨ和え</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>キャベツ</td><td>39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>☆ 6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>☆ 10.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>0.9</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ヨーグルト</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>1個</td><td>赤</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">にんじんポタージュ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>☆ 39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>26.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>52.0</td><td>赤</td></tr> </table>	スパゲティ	78.0	黄	豚ひき肉	19.5	赤	玉葱	☆ 39.0	緑	にんにく	0.5	緑	パセリ	0.7	緑	カットマト	32.5	緑	トマトケチャップ	13.0	黄	赤ワイン	5.2	赤	チリパウダー	0.3	黄	自然塩	0.1	黄	オリーブ油	1.3	黄	パルメザンチーズ	4.0	赤	キャベツ	39.0	緑	ほうれん草	☆ 6.5	緑	大豆	6.5	赤	にんにく	☆ 10.4	緑	みりん	1.3	黄	淡口しょうゆ	1.3	黄	レモン果汁	0.9	緑	砂糖	0.9	黄	自然塩	0.1	黄	洋からし	0.1	黄	マヨネーズ	6.5	黄	1個	赤	にんじん	☆ 39.0	緑	玉葱	☆ 39.0	緑	さつまいも	26.0	黄	セロリ	6.5	赤	パセリ	0.7	赤	牛乳	52.0	赤	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">15</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ごはん(M) 牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ごまみそ煮</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>鶏もも肉</td><td>39.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>39.0</td><td>赤</td></tr> <tr><td>冷凍里芋</td><td>52.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>板こんにやく</td><td>39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>練りごま</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>15.6</td><td>赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>7.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">切干大根のハリハリ漬け</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>切干大根</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>刻み昆布</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> </table> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ネーブル</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>3/8個</td><td>緑</td></tr> </table>	鶏もも肉	39.0	赤	厚揚げ	39.0	赤	冷凍里芋	52.0	黄	板こんにやく	39.0	緑	にんじん	☆ 19.5	緑	みりん	6.5	緑	土しょうが	1.3	緑	練りごま	1.3	黄	すりごま	2.6	黄	白みそ	15.6	赤	濃口しょうゆ	7.8	黄	砂糖	1.0	黄	みりん	3.9	黄	酒	2.0	黄	けずり節	3.9	黄	米白絞油	0.7	黄	切干大根	6.5	緑	刻み昆布	0.7	赤	土しょうが	0.7	赤	濃口しょうゆ	2.2	黄	みりん	1.3	黄	砂糖	1.3	黄	米酢	0.7	黄	3/8個	緑	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">16</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">牛乳</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">中華風たきごみごはん</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr><td>米</td><td>78.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>餅米</td><td>13.0</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚もも肉</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>☆ 39.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ水煮</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>☆ 26.0</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>1.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>7.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> </table>	米	78.0	黄	餅米	13.0	黄	豚もも肉	6.5	赤	小松菜	☆ 39.0	緑	たけのこ水煮	19.5	緑	にんじん	☆ 26.0	緑	干しいたけ	1.3	緑	土しょうが	1.3	緑	豆板醤	0.1	黄	濃口しょうゆ	5.2	黄	砂糖	2.6	黄	白ごま	1.3	黄	淡口しょうゆ	7.2	黄	みりん	1.3	黄	酒	0.7	黄	ごま油	1.3	黄	米白絞油	0.7	黄
鶏もも肉	45.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏むね肉	39.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しょうが	0.9	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	☆ 0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
自然塩	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
小麦粉	3.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
てんぷん	3.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
米白絞油	5.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉葱	☆ 26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
青ねぎ	☆ 6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
干しわかめ	1.3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
白みそ	9.8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤みそ	☆ 6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずり節	3.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
だし昆布	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																										
スパゲティ	78.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚ひき肉	19.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉葱	☆ 39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
パセリ	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
カットマト	32.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ	13.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤ワイン	5.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
チリパウダー	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
自然塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
オリーブ油	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
パルメザンチーズ	4.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
ほうれん草	☆ 6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
大豆	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	☆ 10.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
淡口しょうゆ	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
レモン果汁	0.9	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	0.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
自然塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
洋からし	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
マヨネーズ	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
1個	赤																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	☆ 39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉葱	☆ 39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
さつまいも	26.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
セロリ	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
パセリ	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛乳	52.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏もも肉	39.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
厚揚げ	39.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
冷凍里芋	52.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
板こんにやく	39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	☆ 19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しょうが	1.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
練りごま	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
すりごま	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
白みそ	15.6	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	7.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	3.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	2.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずり節	3.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
米白絞油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
切干大根	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
刻み昆布	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しょうが	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	2.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
米酢	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
3/8個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																										
米	78.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
餅米	13.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚もも肉	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																									
小松菜	☆ 39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
たけのこ水煮	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	☆ 26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
干しいたけ	1.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しょうが	1.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																									
豆板醤	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	5.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ごま	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
淡口しょうゆ	7.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									
米白絞油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																									