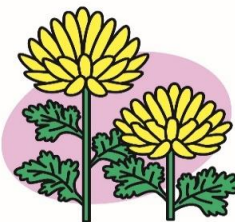


令和6年11月分 中学校給食献立予定表

月				火				水				木				金			
11月23日は 勤労感謝の日				「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち				食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますように。				1				コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ ミニはっ酵乳 小松菜とソーセージのソテー ジュリエンスープ			
いただきます				ごちそうさまでした															
「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。				「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。															
4				5				6				7				8			
振替休日				コッペパン 牛乳 ポークピカタ ブロッコリーのソテー コーンポタージュ ヨーグルト				ごはん 牛乳 ひじきとじゃこの卵焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁				鶏そぼろごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜とえのきの和え物 小松菜のみそ汁				ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳			
11				12				13				14				15			
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの即席漬け さつまい				コッペパン 牛乳 キャベツのシチュー もやしサラダ りんご				ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳				ごはん 牛乳 八宝菜 竹輪の天ぷら ピリカラきゅうり				さつまいもパン 牛乳 フィッシュボール ヨーグルト ほうれん草とコーンのソテー 大根とソーセージのスープ煮			
18				19				20				21				22			
参観代休				コッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー				ごはん 牛乳 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え みかん 村中さつまいものみそ汁				菜飯 うずら卵と野菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳				卵とじうどん おにぎり しゃもの天ぷら ほうれん草のおひたし 牛乳			
25				26				27				28				29			
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のおかか和え ゆばのすまし汁 ぶどうゼリー				バーガーパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆでキャベツ スライスチーズ さつまいもポタージュ				期末テスト				期末テスト				コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク スティックチーズ キャベツのカレーソテー 白菜入りチャウダー			

月		火		水		木		金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
給食を通して地産地消の良さを知ろう！ 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。千早赤阪村の学校給食では、村や近隣地域で取れた農産物を、積極的に使っています。☆マークは千早赤阪村産、★は河南町産です。 学校給食に地場産物を活用する効果 地域の産業や食文化への理解を深めることができる 食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる 学校と地域との連携・協力関係を構築することができる		地産地消の良さとは？ 新鮮な旬の味覚を味わうことができる 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO₂排出量が削減でき、環境に優しい SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる		1 コッペパン 牛乳 <table><tr><td>ポテトコロッケ</td><td>104</td><td>黄</td><td>小松菜とソーセージのソテー</td><td>☆52.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>13.0</td><td>赤</td><td>小松菜</td><td>☆52.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>19.5</td><td>緑</td><td>ポークウインナー</td><td>13.0</td><td>赤</td></tr><tr><td>玉葱</td><td>3.3</td><td>緑</td><td>米白紋油</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>0.3</td><td>緑</td><td>自然塩</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>自然塩</td><td>0.7</td><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>パン粉</td><td>13.0</td><td>黄</td><td colspan="3">ジュリエンスープ</td></tr><tr><td>鶏卵</td><td>9.1</td><td>赤</td><td>キャベツ</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>4.6</td><td>黄</td><td>玉葱</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>5.2</td><td>黄</td><td>にんじん</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>10.4</td><td>黄</td><td>セロリ</td><td>2.6</td><td>緑</td></tr><tr><td>濃厚ソース</td><td>5.2</td><td>黄</td><td>とんこつ</td><td>13.0</td><td></td></tr><tr><td colspan="4">ミニはっ酵乳</td><td>2.6</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4">1本 赤</td><td>0.9</td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.1</td><td></td></tr></table>		ポテトコロッケ	104	黄	小松菜とソーセージのソテー	☆52.0	緑	じゃがいも	13.0	赤	小松菜	☆52.0	緑	豚ひき肉	19.5	緑	ポークウインナー	13.0	赤	玉葱	3.3	緑	米白紋油	0.4	黄	にんじん	0.3	緑	自然塩	0.1		自然塩	0.7	緑	こしょう	0.1		パン粉	13.0	黄	ジュリエンスープ			鶏卵	9.1	赤	キャベツ	19.5	緑	小麦粉	4.6	黄	玉葱	19.5	緑	米白紋油	5.2	黄	にんじん	6.5	緑	トマトケチャップ	10.4	黄	セロリ	2.6	緑	濃厚ソース	5.2	黄	とんこつ	13.0		ミニはっ酵乳				2.6	緑	1本 赤				0.9	黄					0.7	黄					0.1		4 振替休日 		5 コッペパン 牛乳 <table><tr><td>ポークピカタ</td><td>60.0</td><td>赤</td><td>ブロッコリーのソテー</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>白ワイン</td><td>1.5</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>26.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>自然塩</td><td>0.3</td><td>緑</td><td>玉葱</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td><td>米白紋油</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>1.5</td><td>黄</td><td>自然塩</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>1.5</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr><tr><td>鶏卵</td><td>10.0</td><td>赤</td><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>粉チーズ</td><td>1.5</td><td>赤</td><td colspan="3">コーンポタージュ</td></tr><tr><td>生クリーム</td><td>2.0</td><td>赤</td><td>クリームコーン</td><td>52.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>パン粉</td><td>1.0</td><td>黄</td><td>にんじん</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>緑</td><td>玉葱</td><td>39.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>10.0</td><td>黄</td><td>セロリ</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>濃厚ソース</td><td>2.0</td><td>黄</td><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4">ヨーグルト</td><td>39.0</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4">1個 赤</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>10.4</td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.7</td><td>黄</td></tr></table>		ポークピカタ	60.0	赤	ブロッコリーのソテー	19.5	緑	白ワイン	1.5	緑	キャベツ	26.0	緑	自然塩	0.3	緑	玉葱	13.0	緑	こしょう	0.1	黄	米白紋油	0.7	黄	小麦粉	1.5	黄	自然塩	0.7	黄	でんぶん	1.5	黄	砂糖	0.4	黄	鶏卵	10.0	赤	こしょう	0.1		粉チーズ	1.5	赤	コーンポタージュ			生クリーム	2.0	赤	クリームコーン	52.0	緑	パン粉	1.0	黄	にんじん	13.0	緑	パセリ	0.7	緑	玉葱	39.0	緑	トマトケチャップ	10.0	黄	セロリ	6.5	緑	濃厚ソース	2.0	黄	パセリ	0.7	緑	ヨーグルト				39.0	赤	1個 赤				6.5	黄					0.7	黄					0.1						10.4	黄					0.7	黄	6 ごはん(M) 牛乳 <table><tr><td>ひじきとじゃこの卵焼き</td><td>75.0</td><td>赤</td><td>きんぴらごぼう</td><td>23.4</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20.0</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5.2</td><td>緑</td></tr><tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>3.9</td><td>赤</td><td>突きこんにゃく</td><td>23.4</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>☆3.9</td><td>緑</td><td>濃口しょうゆ</td><td>4.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>芽ひき</td><td>2.6</td><td>赤</td><td>みりん</td><td>4.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3</td><td>緑</td><td>砂糖</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>酒</td><td>1.3</td><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.7</td><td>黄</td><td>白ごま</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td>ごま油</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3">かぼちゃのみそ汁</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>19.5</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>39.0</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>6.5</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>9.8</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>6.5</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>3.9</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.7</td><td></td></tr></table>		ひじきとじゃこの卵焼き	75.0	赤	きんぴらごぼう	23.4	緑	にんじん	20.0	緑	にんじん	5.2	緑	ちりめんじゃこ	3.9	赤	突きこんにゃく	23.4	緑	青ねぎ	☆3.9	緑	濃口しょうゆ	4.2	黄	芽ひき	2.6	赤	みりん	4.2	黄	淡口しょうゆ	3.3	緑	砂糖	1.0	黄	酒	1.3	黄	ごま油	1.0	黄	砂糖	0.7	黄	白ごま	0.7	黄	ごま油	1.3	黄	かぼちゃのみそ汁							19.5	緑					39.0	緑					6.5	緑					6.5	赤					9.8	赤					6.5	赤					3.9	赤					0.7		7 ごはん(M) 牛乳 <table><tr><td>鶏そぼろ</td><td>52.0</td><td>赤</td><td>さつまいもの天ぷら</td><td>45.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>13.0</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>☆26.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>さやいんげん</td><td>☆2.6</td><td>緑</td><td>薄揚げ</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>土しうが</td><td>0.9</td><td>緑</td><td>白みそ</td><td>9.8</td><td>赤</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2.6</td><td>黄</td><td>赤みそ</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>2.6</td><td>黄</td><td>けずり節</td><td>3.9</td><td>赤</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>黄</td><td>だし昆布</td><td>0.7</td><td></td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3">小松菜のみそ汁</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>26.0</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>6.5</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>9.8</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>6.5</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>3.9</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.7</td><td></td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.1</td><td></td></tr></table>		鶏そぼろ	52.0	赤	さつまいもの天ぷら	45.0	黄	にんじん	13.0	緑	小松菜	☆26.0	緑	さやいんげん	☆2.6	緑	薄揚げ	6.5	赤	土しうが	0.9	緑	白みそ	9.8	赤	みりん	2.6	黄	赤みそ	6.5	赤	砂糖	2.6	黄	けずり節	3.9	赤	濃口しょうゆ	2.6	黄	だし昆布	0.7		米白紋油	1.3	黄	小松菜のみそ汁							26.0	緑					6.5	赤					9.8	赤					6.5	赤					3.9	赤					0.7						0.1		8 牛乳 <table><tr><td>ケチャップライス</td><td>97.5</td><td>黄</td><td>ポトフ</td><td>26.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>米</td><td>6.5</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>☆52.0</td><td>赤</td></tr><tr><td>もち麦</td><td>13.0</td><td>赤</td><td>玉葱</td><td>32.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>13.0</td><td>赤</td><td>キャベツ</td><td>45.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>玉葱</td><td>13.0</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>13.0</td><td>緑</td><td>セロリ</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.7</td><td>緑</td><td>とんこつ</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>ホールコーン</td><td>6.5</td><td>緑</td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>緑</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>19.5</td><td>黄</td><td>自然塩</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td>カットマト</td><td>13.0</td><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>3.9</td><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td>赤ワイン</td><td>3.9</td><td>黄</td><td colspan="3">フルーツヨーグルト</td></tr><tr><td>自然塩</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3">ハインアプル缶詰</td></tr><tr><td>パプリカ</td><td>0.9</td><td>緑</td><td colspan="3">みかん缶詰</td></tr><tr><td>チリパウダー</td><td>0.9</td><td>黄</td><td colspan="3">加糖ヨーグルト</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td><td colspan="3">52.0</td></tr></table>		ケチャップライス	97.5	黄	ポトフ	26.0	黄	米	6.5	黄	じゃがいも	☆52.0	赤	もち麦	13.0	赤	玉葱	32.5	緑	豚ひき肉	13.0	赤	キャベツ	45.5	緑	玉葱	13.0	緑	にんじん	19.5	緑	にんじん	13.0	緑	セロリ	13.0	緑	パセリ	0.7	緑	とんこつ	13.0	緑	ホールコーン	6.5	緑	淡口しょうゆ	2.6	緑	トマトケチャップ	19.5	黄	自然塩	0.7	黄	カットマト	13.0	緑	こしょう	0.1		米白紋油	3.9	黄	オリーブ油	0.7	黄	赤ワイン	3.9	黄	フルーツヨーグルト			自然塩	1.3	黄	ハインアプル缶詰			パプリカ	0.9	緑	みかん缶詰			チリパウダー	0.9	黄	加糖ヨーグルト			こしょう	0.1		52.0			11 ごはん(M) 牛乳 <table><tr><td>いわしの梅煮</td><td>40.0</td><td>赤</td><td>さつま汁</td><td>☆32.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>いしほし切り</td><td>2.6</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>土しうが</td><td>7.8</td><td>黄</td><td>ごぼう</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6.5</td><td>黄</td><td>板こんにゃく</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>梅肉</td><td>3.9</td><td>黄</td><td>薄揚げ</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4">キャベツの即席漬け</td><td>☆6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>39.0</td><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>3.9</td><td>赤</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>3.9</td><td>緑</td><td>けずり節</td><td>13.0</td><td>赤</td></tr><tr><td>白ごま</td><td>1.3</td><td>黄</td><td>だし昆布</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>刻み昆布</td><td>0.7</td><td>赤</td><td>白みそ</td><td>3.3</td><td>赤</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2.6</td><td>赤</td><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.6</td><td>赤</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>煮干しだし</td><td>0.1</td><td></td><td colspan="3"></td></tr></table>		いわしの梅煮	40.0	赤	さつま汁	☆32.5	黄	いしほし切り	2.6	緑	にんじん	13.0	緑	土しうが	7.8	黄	ごぼう	13.0	緑	濃口しょうゆ	6.5	黄	板こんにゃく	13.0	緑	梅肉	3.9	黄	薄揚げ	6.5	赤	キャベツの即席漬け				☆6.5	緑	キャベツ	39.0	緑	青ねぎ	3.9	赤	にんじん	3.9	緑	けずり節	13.0	赤	白ごま	1.3	黄	だし昆布	0.5	黄	刻み昆布	0.7	赤	白みそ	3.3	赤	みりん	2.6	赤	ごま油	0.5	黄	淡口しょうゆ	2.6	赤				煮干しだし	0.1					12 コッペパン 牛乳 <table><tr><td>キャベツのシチュー</td><td>52.0</td><td>緑</td><td>もやしサラダ</td><td>52.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>52.0</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>☆13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>玉葱</td><td>62.4</td><td>黄</td><td>にんじん</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>65.0</td><td>黄</td><td>玉葱</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>鶏もも肉</td><td>39.0</td><td>赤</td><td>淡口しょうゆ</td><td>4.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>23.4</td><td>赤</td><td>レモン果汁</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>冷凍グリーンピース</td><td>7.8</td><td>緑</td><td>砂糖</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>冷たい</td><td>0.8</td><td>緑</td><td>菜種サラダ油</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.8</td><td>緑</td><td>カレー粉</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>52.0</td><td>赤</td><td>でんぶん</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td>ポタージュの素</td><td>7.8</td><td>黄</td><td colspan="3">りんご</td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3">1/4個 緑</td></tr><tr><td>自然塩</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.2</td><td></td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>とんこつ</td><td>15.6</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr></table>		キャベツのシチュー	52.0	緑	もやしサラダ	52.0	緑	キャベツ	52.0	緑	きゅうり	☆13.0	緑	玉葱	62.4	黄	にんじん	6.5	緑	じゃがいも	65.0	黄	玉葱	13.0	緑	鶏もも肉	39.0	赤	淡口しょうゆ	4.6	黄	にんじん	23.4	赤	レモン果汁	2.6	黄	冷凍グリーンピース	7.8	緑	砂糖	2.6	黄	冷たい	0.8	緑	菜種サラダ油	2.6	黄	にんにく	0.8	緑	カレー粉	0.3	黄	牛乳	52.0	赤	でんぶん	0.7	黄	ポタージュの素	7.8	黄	りんご			米白紋油	1.3	黄	1/4個 緑			自然塩	1.3	黄				こしょう	0.2					とんこつ	15.6	黄				13 ごはん(M) 牛乳 <table><tr><td>ビーンズカレー(ル)</td><td>14.0</td><td>赤</td><td>あげじゃが</td><td>83.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>23.4</td><td>赤</td><td>じゃがいも</td><td>4.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>玉葱</td><td>99.5</td><td>緑</td><td>自然塩</td><td>0.2</td><td></td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>35.1</td><td>黄</td><td>あおさのり</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>23.4</td><td>緑</td><td colspan="3">アロエフルーツ</td></tr><tr><td>土しうが</td><td>0.8</td><td>緑</td><td colspan="3">アロエ缶詰</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.7</td><td>緑</td><td colspan="3">みかん缶詰</td></tr><tr><td>りんごビュレ</td><td>17.6</td><td>緑</td><td colspan="3">砂糖</td></tr><tr><td>トマトビュレ</td><td>17.6</td><td>緑</td><td colspan="3">レモン果汁</td></tr><tr><td>ブルーベリー</td><td>2.3</td><td>緑</td><td colspan="3">1.3</td></tr><tr><td>赤ワイン</td><td>5.9</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2.3</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>1.2</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>ターメリック</td><td>0.5</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>ゴリアンダー</td><td>0.1</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>クミン</td><td>0.1</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>自然塩</td><td>1.8</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>5.9</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>4.6</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>とんこつ</td><td>17.6</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr></table>		ビーンズカレー(ル)	14.0	赤	あげじゃが	83.2	黄	豚ひき肉	23.4	赤	じゃがいも	4.2	黄	玉葱	99.5	緑	自然塩	0.2		じゃがいも	35.1	黄	あおさのり	0.2	赤	にんじん	23.4	緑	アロエフルーツ			土しうが	0.8	緑	アロエ缶詰			にんにく	0.7	緑	みかん缶詰			りんごビュレ	17.6	緑	砂糖			トマトビュレ	17.6	緑	レモン果汁			ブルーベリー	2.3	緑	1.3			赤ワイン	5.9	黄				ウスターソース	2.3	黄				カレー粉	1.2	黄				ターメリック	0.5	黄				ゴリアンダー	0.1	黄				クミン	0.1	黄				自然塩	1.8	黄				小麦粉	5.9	黄				米白紋油	4.6	黄				とんこつ	17.6	黄				14 ごはん(M) 牛乳 <table><tr><td>ハ宝菜</td><td>13.0</td><td>赤</td><td>竹輪の天ぷら</td><td>50.0</td><td>赤</td></tr><tr><td>豚もも肉</td><td>13.0</td><td>赤</td><td>ちいわ</td><td>10.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>土しうが</td><td>1.3</td><td>緑</td><td>小麦粉</td><td>6.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.9</td><td>緑</td><td>でんぶん</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr><tr><td>むさび</td><td>6.5</td><td>赤</td><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>3.9</td><td>黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr><tr><td>白米</td><td>104</td><td>緑</td><td>あおさのり</td><td>0.1</td><td>赤</td></tr><tr><td>玉葱</td><td>32.5</td><td>緑</td><td>米白紋油</td><td>8.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>13.0</td><td>緑</td><td colspan="3">ピリカラきゅうり</td></tr><tr><td>干しいいたけ</td><td>0.7</td><td>緑</td><td colspan="3">きゅうり</td></tr><tr><td>きくらげ</td><td>1.3</td><td>緑</td><td colspan="3">☆52.0</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>6.5</td><td>黄</td><td colspan="3">1.3</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5.9</td><td>黄</td><td colspan="3">1.3</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.0</td><td>黄</td><td colspan="3">0.7</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3">0.4</td></tr><tr><td>酒</td><td>0.7</td><td>黄</td><td colspan="3">0.2</td></tr><tr><td>ごま油</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3">0.1</td></tr><tr><td>だし昆布</td><td>0.7</td><td>黄</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td></td><td colspan="3"></td></tr></table>		ハ宝菜	13.0	赤	竹輪の天ぷら	50.0	赤	豚もも肉	13.0	赤	ちいわ	10.0	黄	土しうが	1.3	緑	小麦粉	6.0	黄	にんにく	0.9	緑	でんぶん	0.1	黄	むさび	6.5	赤	自然塩	0.1	黄	米白紋油	3.9	黄	ベーキングパウダー	0.1	黄	白米	104	緑	あおさのり	0.1	赤	玉葱	32.5	緑	米白紋油	8.0	黄	にんじん	13.0	緑	ピリカラきゅうり			干しいいたけ	0.7	緑	きゅうり			きくらげ	1.3	緑	☆52.0			でんぶん	6.5	黄	1.3			濃口しょうゆ	5.9	黄	1.3			濃口しょうゆ	2.0	黄	0.7			みりん	1.3	黄	0.4			酒	0.7	黄	0.2			ごま油	1.3	黄	0.1			だし昆布	0.7	黄				自然塩	0.5					15 さつま汁パン 牛乳 <table><tr><td>フィッシュボール</td><td>60.0</td><td>赤</td><td>ほうれん草とコーンのソテー</td><td>☆32.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>ツナフレーク</td><td>75.0</td><td>赤</td><td>ほうれん草</td><td>☆32.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>15.0</td><td>赤</td><td>キャベツ</td><td>19.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>鶏卵</td><td>0.3</td><td>赤</td><td>ホールコーン</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>黄</td><td>米白紋油</td><td>1.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>3.8</td><td>黄</td><td>自然塩</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>3.0</td><td>黄</td><td colspan="3">大根とソーセージのスープ煮</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>3.0</td><td>黄</td><td colspan="3">大根</td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>6.5</td><td>黄</td><td colspan="3">☆58.5</td></tr><tr><td colspan="4">ヨーグルト</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4">1個 赤</td><td>19.5</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.3</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.9</td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>1.3</td><td>黄</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.0</td><td></td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.4</td><td>黄</td></tr></table>		フィッシュボール	60.0	赤	ほうれん草とコーンのソテー	☆32.5	緑	ツナフレーク	75.0	赤	ほうれん草	☆32.5	緑	じゃがいも	15.0	赤	キャベツ	19.5	緑	鶏卵	0.3	赤	ホールコーン	13.0	緑	自然塩	0.2	黄	米白紋油	1.0	黄	こしょう	3.8	黄	自然塩	0.3		でんぶん	3.0	黄	大根とソーセージのスープ煮			小麦粉	3.0	黄	大根			米白紋油	6.5	黄	☆58.5			ヨーグルト				13.0	緑	1個 赤				19.5	赤					6.5	緑					0.3	緑					13.0	緑					0.9	黄					1.3	黄					0.0						0.4	黄	18 参観代休 		19 コッペパン 牛乳 <table><tr><td>チリコンカン</td><td>78.0</td><td>赤</td><td>ブロッコリーのサラダ</td><td>26.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>水煮大豆</td><td>26.0</td><td>赤</td><td>キャベツ</td><td>39.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>52.0</td><td>赤</td><td>きゅうり</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>カットマト</td><td>39.0</td><td>緑</td><td>玉葱</td><td>1.3</td><td>緑</td></tr><tr><td>玉葱</td><td>19.5</td><td>緑</td><td>レモン果汁</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>0.7</td><td>緑</td><td>菜種サラダ油</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>0.4</td><td>緑</td><td>砂糖</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>6.5</td><td>赤</td><td>洋からし</td><td>10.4</td><td>黄</td></tr><tr><td>赤ワイン</td><td>1.0</td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr><tr><td>米白紋油</td><td>2.0</td><td>黄</td><td colspan="3">にんじんゼリー</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.3</td><td>黄</td><td colspan="3">にんじん</td></tr><tr><td>自然塩</td><td>0.4</td><td>黄</td><td colspan="3">10.0</td></tr><tr><td>チリパウダー</td><td>0.3</td><td>黄</td><td colspan="3">オレンジュース</td></tr><tr><td>ナツメグ</td><td>0.1</td><td>緑</td><td colspan="3">40.0</td></tr><tr><td>パプリカ</td><td>0.1</td><td>緑</td><td colspan="3">15.0</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td><td colspan="3">3.5</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>5.2</td><td>黄</td><td colspan="3">0.5</td></tr><tr><td>とんこつ</td><td>13.0</td><td>黄</td><td colspan="3">2.5</td></tr></table>		チリコンカン	78.0	赤	ブロッコリーのサラダ	26.0	緑	水煮大豆	26.0	赤	キャベツ	39.0	緑	豚ひき肉	52.0	赤	きゅうり	13.0	緑	カットマト	39.0	緑	玉葱	1.3	緑	玉葱	19.5	緑	レモン果汁	1.3	黄	にんじん	0.7	緑	菜種サラダ油	1.3	黄	パセリ	0.4	緑	砂糖	0.1	黄	にんにく	6.5	赤	洋からし	10.4	黄	赤ワイン	1.0	黄	マヨネーズ	0.7	黄	米白紋油	2.0	黄	にんじんゼリー			濃口しょうゆ	1.3	黄	にんじん			自然塩	0.4	黄	10.0			チリパウダー	0.3	黄	オレンジュース			ナツメグ	0.1	緑	40.0			パプリカ	0.1	緑	15.0			こしょう	0.1	黄	3.5			でんぶん	5.2	黄	0.5			とんこつ	13.0	黄	2.5			20 ごはん(S) 牛乳 <table><tr><td>白菜と粉豆腐の煮物</td><td>32.5</td><td>緑</td><td>里芋のごま和え</td><td>☆39.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>白菜</td><td>7.8</td><td>赤</td><td>里芋</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>ちいわ</td><td>13.0</td><td>赤</td><td>みりん</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>薄揚げ</td><td>13.0</td><td>赤</td><td>濃口しょうゆ</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr><tr><td>粉豆腐</td><td>1.3</td><td>赤</td><td>砂糖</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>0.3</td><td>赤</td><td>米白紋油</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr><tr><td>だし昆布</td><td>6.5</td><td>赤</td><td>煮干しだし</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.9</td><td>黄</td><td>すりごま</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>2.6</td><td>黄</td><td colspan="3">村中さつま汁のみそ汁</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7</td><td>黄</td><td colspan="3">☆39.0</td></tr><tr><td>自然塩</td><td>0.5</td><td>黄</td><td colspan="3">6.5</td></tr><tr><td colspan="4">みかん</td><td>☆6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4">★1個 緑</td><td>3.9</td><td>緑</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>0.4</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>9.8</td><td>赤</td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>6.5</td><td>赤</td></tr></table>		白菜と粉豆腐の煮物	32.5	緑	里芋のごま和え	☆39.0	黄	白菜	7.8	赤	里芋	2.6	黄	ちいわ	13.0	赤	みりん	2.6	黄	薄揚げ	13.0	赤	濃口しょうゆ	1.6	黄	粉豆腐	1.3	赤	砂糖	0.4	黄	にんじん	0.3	赤	米白紋油	0.1	黄	だし昆布	6.5	赤	煮干しだし	1.3	黄	濃口しょうゆ	3.9	黄	すりごま	0.1	黄	砂糖	2.6	黄	村中さつま汁のみそ汁			みりん	0.7	黄	☆39.0			自然塩	0.5	黄	6.5			みかん				☆6.5	緑	★1個 緑				3.9	緑					0.4	赤					9.8	赤					6.5	赤	21 ごはん(M) 牛乳 <table><tr><td>菜飯(具)</td><td>☆39.0</td><td>緑</td><td>うずら卵と野菜の炒め物</td><td>☆39.0</td><td>黄</td></tr><tr><td>小松菜</td><td>13.0</td><td>緑</td><td>うずら卵水煮</td><td>32.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>19.5</td><td>赤</td><td>キャベツ</td><td>13.0</td><td>緑</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>0.7</td><td>緑</td><td>玉葱</td><td>6.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>土しうが</td><td>2.6</td><td>黄</td></tr></table>	菜飯(具)	☆39.0	緑	うずら卵と野菜の炒め物	☆39.0	黄	小松菜	13.0	緑	うずら卵水煮	32.5	赤	にんじん	19.5	赤	キャベツ	13.0	緑	豚ひき肉	0.7	緑	玉葱	6.5	緑	土しうが	2.6	黄
ポテトコロッケ	104	黄	小松菜とソーセージのソテー	☆52.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	13.0	赤	小松菜	☆52.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚ひき肉	19.5	緑	ポークウインナー	13.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	3.3	緑	米白紋油	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	0.3	緑	自然塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
自然塩	0.7	緑	こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン粉	13.0	黄	ジュリエンスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
鶏卵	9.1	赤	キャベツ	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小麦粉	4.6	黄	玉葱	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白紋油	5.2	黄	にんじん	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマトケチャップ	10.4	黄	セロリ	2.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃厚ソース	5.2	黄	とんこつ	13.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ミニはっ酵乳				2.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1本 赤				0.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ポークピカタ	60.0	赤	ブロッコリーのソテー	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ワイン	1.5	緑	キャベツ	26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.3	緑	玉葱	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.1	黄	米白紋油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小麦粉	1.5	黄	自然塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
でんぶん	1.5	黄	砂糖	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏卵	10.0	赤	こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
粉チーズ	1.5	赤	コーンポタージュ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
生クリーム	2.0	赤	クリームコーン	52.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パン粉	1.0	黄	にんじん	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パセリ	0.7	緑	玉葱	39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマトケチャップ	10.0	黄	セロリ	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃厚ソース	2.0	黄	パセリ	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ヨーグルト				39.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1個 赤				6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				10.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ひじきとじゃこの卵焼き	75.0	赤	きんぴらごぼう	23.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	20.0	緑	にんじん	5.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ちりめんじゃこ	3.9	赤	突きこんにゃく	23.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
青ねぎ	☆3.9	緑	濃口しょうゆ	4.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
芽ひき	2.6	赤	みりん	4.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	3.3	緑	砂糖	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酒	1.3	黄	ごま油	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	0.7	黄	白ごま	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごま油	1.3	黄	かぼちゃのみそ汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				9.8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				3.9	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏そぼろ	52.0	赤	さつまいもの天ぷら	45.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	13.0	緑	小松菜	☆26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
さやいんげん	☆2.6	緑	薄揚げ	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しうが	0.9	緑	白みそ	9.8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	2.6	黄	赤みそ	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	2.6	黄	けずり節	3.9	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	2.6	黄	だし昆布	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
米白紋油	1.3	黄	小松菜のみそ汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				9.8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				3.9	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ケチャップライス	97.5	黄	ポトフ	26.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米	6.5	黄	じゃがいも	☆52.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
もち麦	13.0	赤	玉葱	32.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚ひき肉	13.0	赤	キャベツ	45.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	13.0	緑	にんじん	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	13.0	緑	セロリ	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パセリ	0.7	緑	とんこつ	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ホールコーン	6.5	緑	淡口しょうゆ	2.6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマトケチャップ	19.5	黄	自然塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
カットマト	13.0	緑	こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
米白紋油	3.9	黄	オリーブ油	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤ワイン	3.9	黄	フルーツヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
自然塩	1.3	黄	ハインアプル缶詰																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
パプリカ	0.9	緑	みかん缶詰																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
チリパウダー	0.9	黄	加糖ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.1		52.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
いわしの梅煮	40.0	赤	さつま汁	☆32.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
いしほし切り	2.6	緑	にんじん	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しうが	7.8	黄	ごぼう	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	6.5	黄	板こんにゃく	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
梅肉	3.9	黄	薄揚げ	6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツの即席漬け				☆6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツ	39.0	緑	青ねぎ	3.9	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	3.9	緑	けずり節	13.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ごま	1.3	黄	だし昆布	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
刻み昆布	0.7	赤	白みそ	3.3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	2.6	赤	ごま油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	2.6	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
煮干しだし	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツのシチュー	52.0	緑	もやしサラダ	52.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツ	52.0	緑	きゅうり	☆13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	62.4	黄	にんじん	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	65.0	黄	玉葱	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏もも肉	39.0	赤	淡口しょうゆ	4.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	23.4	赤	レモン果汁	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
冷凍グリーンピース	7.8	緑	砂糖	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
冷たい	0.8	緑	菜種サラダ油	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんにく	0.8	緑	カレー粉	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	52.0	赤	でんぶん	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ポタージュの素	7.8	黄	りんご																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
米白紋油	1.3	黄	1/4個 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
自然塩	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こしょう	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
とんこつ	15.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ビーンズカレー(ル)	14.0	赤	あげじゃが	83.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚ひき肉	23.4	赤	じゃがいも	4.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	99.5	緑	自然塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも	35.1	黄	あおさのり	0.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	23.4	緑	アロエフルーツ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
土しうが	0.8	緑	アロエ缶詰																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんにく	0.7	緑	みかん缶詰																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
りんごビュレ	17.6	緑	砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトビュレ	17.6	緑	レモン果汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ブルーベリー	2.3	緑	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤ワイン	5.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ウスターソース	2.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
カレー粉	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ターメリック	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ゴリアンダー	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
クミン	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
自然塩	1.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
小麦粉	5.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
米白紋油	4.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
とんこつ	17.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ハ宝菜	13.0	赤	竹輪の天ぷら	50.0	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚もも肉	13.0	赤	ちいわ	10.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しうが	1.3	緑	小麦粉	6.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんにく	0.9	緑	でんぶん	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
むさび	6.5	赤	自然塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白紋油	3.9	黄	ベーキングパウダー	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白米	104	緑	あおさのり	0.1	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	32.5	緑	米白紋油	8.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	13.0	緑	ピリカラきゅうり																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
干しいいたけ	0.7	緑	きゅうり																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
きくらげ	1.3	緑	☆52.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
でんぶん	6.5	黄	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	5.9	黄	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	2.0	黄	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	1.3	黄	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	0.7	黄	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3	黄	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
だし昆布	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
自然塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
フィッシュボール	60.0	赤	ほうれん草とコーンのソテー	☆32.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ツナフレーク	75.0	赤	ほうれん草	☆32.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	15.0	赤	キャベツ	19.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
鶏卵	0.3	赤	ホールコーン	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩	0.2	黄	米白紋油	1.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	3.8	黄	自然塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
でんぶん	3.0	黄	大根とソーセージのスープ煮																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
小麦粉	3.0	黄	大根																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
米白紋油	6.5	黄	☆58.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ヨーグルト				13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1個 赤				19.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
チリコンカン	78.0	赤	ブロッコリーのサラダ	26.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水煮大豆	26.0	赤	キャベツ	39.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚ひき肉	52.0	赤	きゅうり	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
カットマト	39.0	緑	玉葱	1.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉葱	19.5	緑	レモン果汁	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	0.7	緑	菜種サラダ油	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パセリ	0.4	緑	砂糖	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんにく	6.5	赤	洋からし	10.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤ワイン	1.0	黄	マヨネーズ	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
米白紋油	2.0	黄	にんじんゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1.3	黄	にんじん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
自然塩	0.4	黄	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
チリパウダー	0.3	黄	オレンジュース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ナツメグ	0.1	緑	40.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
パプリカ	0.1	緑	15.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.1	黄	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
でんぶん	5.2	黄	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
とんこつ	13.0	黄	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
白菜と粉豆腐の煮物	32.5	緑	里芋のごま和え	☆39.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白菜	7.8	赤	里芋	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ちいわ	13.0	赤	みりん	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
薄揚げ	13.0	赤	濃口しょうゆ	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
粉豆腐	1.3	赤	砂糖	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	0.3	赤	米白紋油	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
だし昆布	6.5	赤	煮干しだし	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	3.9	黄	すりごま	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
砂糖	2.6	黄	村中さつま汁のみそ汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	0.7	黄	☆39.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
自然塩	0.5	黄	6.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みかん				☆6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
★1個 緑				3.9	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				0.4	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				9.8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				6.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
菜飯(具)	☆39.0	緑	うずら卵と野菜の炒め物	☆39.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小松菜	13.0	緑	うずら卵水煮	32.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	19.5	赤	キャベツ	13.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
豚ひき肉	0.7	緑	玉葱	6.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
土しうが	2.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					