

| 月  |                   |                 | 火   |                   |                   | 水  |              |                   | 木  |                 |              | 金  |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |
|--|-------------------|-----------------|---|-------------------|-------------------|--|--------------|-------------------|--|-----------------|--------------|--|-------------------|-----------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| 11月23日は<br>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、料理を作る人、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、大切にいただきます。 |              |                   | 11/13 村の郷土料理<br>白菜と粉豆腐の煮物                        |                 |              | 昔、千早地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉腐といいます。野菜と煮ると、ふわっと優しい味で、おいしいです。給食は卵入りです。 |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |
| 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。 |                   |                   |  |              |                   |  |                 |              |  |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |
| 3  |                   |                 | 4   | エネルギー<br>848 kcal | たんぱく質<br>37.9 g   | しつ<br>29.0 g   | 5            | エネルギー<br>744 kcal | たんぱく質<br>30.3 g                                  | しつ<br>22.3 g    | 6            | エネルギー<br>805 kcal  | たんぱく質<br>30.2 g   | しつ<br>22.2 g    | 7            | エネルギー<br>810 kcal | たんぱく質<br>25.4 g   | しつ<br>24.1 g    |              |
| 文化の日   |                   |                 | レーズンパン プロセスチーズ<br>ポークピカタ<br>ブロッコリーのソテー<br>コーンポタージュ 牛乳                     |                   |                   | ごはん 牛乳<br>ひじきとじゃこの卵焼き<br>きんぴらごぼう<br>かぼちゃのみそ汁   |              |                   | 鶏そぼろごはん 牛乳<br>さつまいもの天ぷら<br>白菜とえのきの和え物<br>小松菜のみそ汁 |                 |              | ケチャップライス<br>ポトフ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                             |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |
| 10   | エネルギー<br>695 kcal | たんぱく質<br>28.8 g | しつ<br>15.9 g  | 11                | エネルギー<br>774 kcal | たんぱく質<br>33.3 g  | しつ<br>24.6 g | 12                | エネルギー<br>913 kcal                                | たんぱく質<br>28.3 g | しつ<br>27.0 g | 13   | エネルギー<br>751 kcal | たんぱく質<br>28.0 g | しつ<br>19.6 g | 14                | エネルギー<br>872 kcal | たんぱく質<br>37.3 g | しつ<br>32.0 g |
| ごはん 牛乳<br>いわしの梅煮<br>キャベツの即席漬け<br>豚汁  |                   |                 | コッペパン 牛乳<br>キャベツのシチュー<br>もやしサラダ<br>りんご                                    |                   |                   | ビーンズカレーライス<br>あげじゃが<br>アロエフルーツ<br>牛乳   |              |                   | ごはん 牛乳<br>白菜と粉豆腐の煮物<br>里芋のごま和え<br>さつまいものみそ汁      |                 |              | さつまいもパン 牛乳<br>フィッシュボール ヨーグルト<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>大根とソーセージのスープ煮 |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |
| 17   |                   |                 | 18  | エネルギー<br>874 kcal | たんぱく質<br>36.9 g   | しつ<br>35.5 g   | 19           | エネルギー<br>865 kcal | たんぱく質<br>33.5 g                                  | しつ<br>24.8 g    | 20           | エネルギー<br>757 kcal  | たんぱく質<br>28.6 g   | しつ<br>23.3 g    | 21           | エネルギー<br>961 kcal | たんぱく質<br>34.7 g   | しつ<br>28.3 g    |              |
| 参観代休   |                   |                 | コッペパン 牛乳<br>チリコンカン<br>ブロッコリーのサラダ<br>にんじんゼリー                               |                   |                   | ごはん 牛乳<br>ハ宝菜<br>竹輪の天ぷら<br>ピリカラきゅうり みかん  |              |                   | 菜飯<br>うずら卵と野菜の炒め物<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>牛乳         |                 |              | 卵とじうどん おにぎり<br>しゃもの天ぷら<br>ほうれん草のおひたし<br>牛乳                     |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |
| 24   |                   |                 | 25  | エネルギー<br>849 kcal | たんぱく質<br>39.0 g   | しつ<br>34.8 g   | 26           |                   |  |                 | 27           |  |                   |                 | 28           | エネルギー<br>803 kcal | たんぱく質<br>30.1 g   | しつ<br>30.7 g    |              |
| 勤労感謝の日<br>振替休日   |                   |                 | バーガーパン スライスチーズ<br>鶏肉の照り焼き<br>ゆでキャベツ<br>さつまいもポタージュ 牛乳                      |                   |                   | 期末テスト  |              |                   | 期末テスト  |                 |              | コッペパン スティックチーズ<br>ケチャップフランク<br>キャベツのカレーソテー<br>白菜入りチャウダー はっ酵乳   |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |
|  |                   |                 |   |                   |                   |  |              |                   |  |                 |              |  |                   |                 |              |                   |                   |                 |              |

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金  |
|---|--|---|--|--|
| <div><div><div>給食を通して地産地消の良さを知ろう！</div><div>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。</div><div><div>学校給食に地場産物を活用する効果</div><div>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</div><div>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</div><div>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</div></div></div><div><div>地産地消の良さとは？</div><div>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</div><div>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</div><div>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</div><div>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</div><div>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</div><div>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</div></div><div>☆13、25日 登場予定<br/>村の新しい特産さつまいも<br/>「こごせっ子」<br/>今年から、村全域で育てられている「栗かぐや」という新品種です。甘く、ホクホクしているのが特徴です。ニックネームは「こごせっ子」。覚えてね！</div></div> |  |   |  |  |
| 3   | 4  | 5   | 6  | 7  |
| 文化の日  | レーズンパン 牛乳  | ごはん(M) 牛乳   | ごはん(M) 牛乳  | 牛乳   |
|   | <div>ボークピカタ</div> <div>豚ロース肉 50.0 赤</div> <div>白ワイン 1.3</div> <div>自然塩 0.4</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>小麦粉 1.9 黄</div> <div>でんぶん 1.9 黄</div> <div>鶏卵 12.5 赤</div> <div>粉チーズ 1.9 赤</div> <div>生クリーム 1.3 赤</div> <div>パン粉 1.3 黄</div> <div>パセリ 0.6 緑</div> <div>トマトケチャップ 12.5</div> <div>濃厚ソース 2.5</div> <div>プロセスチーズ 1個 赤</div> <div>ブロッコリーのソテー</div> <div>ブロッコリー 32.5 緑</div> <div>キャベツ 19.5 緑</div> <div>玉ねぎ ☆13.0 緑</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> <div>自然塩 0.7 黄</div> <div>砂糖 0.4 黄</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>コーンポタージュ</div> <div>クリームコーン 52.0 緑</div> <div>にんじん 13.0 緑</div> <div>玉ねぎ ☆39.0 緑</div> <div>セロリ 6.5 緑</div> <div>パセリ 0.7 緑</div> <div>牛乳 39.0 赤</div> <div>米粉ホワトルウ 10.4 黄</div> <div>自然塩 0.7</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> | <div>ひじきとじゃこの卵焼き</div> <div>鶏卵 71.5 赤</div> <div>にんじん 19.5 緑</div> <div>ちりめんじゃこ 6.5 赤</div> <div>青ねぎ ☆6.5 緑</div> <div>芽ひじき 2.6 赤</div> <div>淡口しょうゆ 3.3</div> <div>酒 1.3</div> <div>砂糖 0.7 黄</div> <div>ごま油 1.3 黄</div> <div>きんぴらごぼう</div> <div>ごぼう 23.4 緑</div> <div>にんじん 5.2 緑</div> <div>突きこんにゃく 23.4 緑</div> <div>濃口しょうゆ 4.2</div> <div>みりん 4.2</div> <div>砂糖 1.0 黄</div> <div>ごま油 1.0 黄</div> <div>白ごま 0.7 黄</div> <div>かぼちゃのみそ汁</div> <div>かぼちゃ 19.5 緑</div> <div>玉ねぎ ☆39.0 緑</div> <div>しめじ 6.5 緑</div> <div>薄揚げ 6.5 赤</div> <div>白みそ 9.8 赤</div> <div>赤みそ 6.5 赤</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.7</div> <div>白菜とえのきの和え物</div> <div>白菜 97.5 緑</div> <div>えのきたけ 6.5 緑</div> <div>淡口しょうゆ 3.9</div> <div>みりん 3.9</div> <div>ごま油 0.3 黄</div> <div>煮干しだし 0.1</div>                  | <div>鶏そぼろ</div> <div>鶏ひき肉 52.0 赤</div> <div>にんじん 13.0 緑</div> <div>さやいんげん 2.6 緑</div> <div>土しゅうが 0.9 緑</div> <div>みりん 2.6 黄</div> <div>砂糖 2.6 黄</div> <div>酒 5.2</div> <div>濃口しょうゆ 2.6</div> <div>米白絞油 1.3 黄</div> <div>さつまいもの天ぷら</div> <div>さつまいも 40.0 黄</div> <div>小麦粉 8.0 黄</div> <div>でんぶん 1.5 黄</div> <div>自然塩 0.2</div> <div>ベーキングパウダー 0.1</div> <div>米白絞油 4.0 黄</div> <div>小松菜のみそ汁</div> <div>小松菜 ☆26.0 緑</div> <div>薄揚げ 6.5 赤</div> <div>赤ワイン 9.8 赤</div> <div>自然塩 1.3</div> <div>パプリカパウダー 0.9</div> <div>チリパウダー 0.9</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>フルーツヨーグルト</div> <div>ハイアプル缶詰 13.0 緑</div> <div>黄桃缶詰 19.5 緑</div> <div>加糖ヨーグルト 52.0 赤</div>                       |  |
| 10  | 11   | 12  | 13   | 14   |
| ごはん(M) 牛乳   | コッペパン 牛乳   | ごはん(M) 牛乳   | ごはん(M) 牛乳  | さつまいもパン 牛乳   |
| <div>いわしの梅煮</div> <div>いわし筒切り 40.0 赤</div> <div>土しゅうが 2.0 緑</div> <div>濃口しょうゆ 6.0</div> <div>砂糖 5.0 黄</div> <div>梅肉 3.0 緑</div> <div>キャベツの即席漬け</div> <div>キャベツ 39.0 緑</div> <div>にんじん 3.9 緑</div> <div>刻み昆布 0.7 赤</div> <div>みりん 2.6</div> <div>淡口しょうゆ 2.6</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>豚汁</div> <div>ごぼう 32.5 緑</div> <div>里芋 ☆32.5 黄</div> <div>緑豆もやし 19.5 緑</div> <div>豚もも肉 13.0 赤</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>白ねぎ 23.4 緑</div> <div>冷凍グリーンピース 7.8 緑</div> <div>土しゅうが 0.8 緑</div> <div>にんにく 0.8 緑</div> <div>牛乳 52.0 赤</div> <div>米粉ホワトルウ 13.0 黄</div> <div>米白絞油 1.3 黄</div> <div>自然塩 1.3</div> <div>こしょう 0.2</div> <div>とんこつ 13.0</div>   | <div>キャベツのシチュー</div> <div>キャベツ 52.0 緑</div> <div>玉ねぎ ☆65.0 緑</div> <div>じゃがいも ☆71.5 黄</div> <div>鶏もも肉 52.0 赤</div> <div>にんじん 23.4 緑</div> <div>冷凍グリーンピース 7.8 緑</div> <div>土しゅうが 0.8 緑</div> <div>にんにく 0.8 緑</div> <div>牛乳 52.0 赤</div> <div>米粉ホワトルウ 13.0 黄</div> <div>米白絞油 1.3 黄</div> <div>自然塩 1.3</div> <div>こしょう 0.2</div> <div>とんこつ 13.0</div> <div>もやしサラダ</div> <div>緑豆もやし 52.0 緑</div> <div>きゃりり ☆13.0 緑</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>玉ねぎ ☆13.0 緑</div> <div>淡口しょうゆ 4.6 緑</div> <div>レモン果汁 2.6 黄</div> <div>砂糖 2.6 黄</div> <div>菜種サラダ油 2.6 黄</div> <div>カレー粉 0.3</div> <div>でんぶん 0.7 黄</div> <div>りんご 1/4個 緑</div>   | <div>ビーンズカレー(ルウ)</div> <div>大豆 15.6 赤</div> <div>豚ひき肉 26.0 赤</div> <div>玉ねぎ ☆11.1 緑</div> <div>自然塩 39.0 黄</div> <div>にんじん 26.0 緑</div> <div>パセリ 0.7 緑</div> <div>土しゅうが 0.9 緑</div> <div>にんにく 0.8 緑</div> <div>りんごビュレ 19.5 緑</div> <div>トマトビュレ 19.5 緑</div> <div>ブルーベリー 2.6 緑</div> <div>赤ワイン 6.5</div> <div>ウスターソース 2.6</div> <div>カレー粉 1.3</div> <div>ターメリック 0.1</div> <div>コリアンダー 0.1</div> <div>クミン 0.1</div> <div>自然塩 2.0</div> <div>小麦粉 5.2 黄</div> <div>米白絞油 4.6 黄</div> <div>とんこつ 13.0</div> <div>あげじゃが</div> <div>じゃがいも 10.4 黄</div> <div>米白絞油 5.2 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>あおきのり 0.2 赤</div> <div>アロエフルーツ</div> <div>アロエ缶詰 32.5 緑</div> <div>黄桃缶詰 19.5 緑</div> <div>ハイアプル缶詰 13.0 緑</div> <div>砂糖 6.5 黄</div> <div>レモン果汁 1.3 緑</div>   | <div>白菜と粉豆腐の煮物</div> <div>白菜 32.5 緑</div> <div>にんじん 7.8 赤</div> <div>薄揚げ 13.0 赤</div> <div>粉豆腐 10.4 赤</div> <div>けずり節 1.3</div> <div>だし昆布 0.3</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>すりごま 1.3 黄</div> <div>里芋のごま和え</div> <div>里芋 ☆52.0 黄</div> <div>みりん 2.6</div> <div>濃口しょうゆ 2.6</div> <div>砂糖 1.6 黄</div> <div>米白絞油 0.4 黄</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>すりごま 1.3 黄</div> <div>さつまいものみそ汁</div> <div>さつまいも ☆39.0 黄</div> <div>しめじ 6.5 緑</div> <div>青ねぎ ☆6.5 緑</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.4</div> <div>白みそ 9.8 赤</div> <div>赤みそ 6.5 赤</div>   | <div>フレッシュボール</div> <div>ツナフレーク 60.0 赤</div> <div>じゃがいも 75.0 黄</div> <div>鶏卵 15.0 赤</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>こしょう 0.2</div> <div>でんぶん 3.8 黄</div> <div>小麦粉 3.0 黄</div> <div>米白絞油 7.5 黄</div> <div>ほうれん草とコーンのソテー</div> <div>ほうれん草 ☆39.0 緑</div> <div>キャベツ 19.5 緑</div> <div>ホールコーン 13.0 緑</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>大根とソーセージのスープ</div> <div>大根 58.5 緑</div> <div>ブロッコリー 13.0 緑</div> <div>ポークウィンナー 19.5 赤</div> <div>しめじ 6.5 緑</div> <div>にんにく 0.3 緑</div> <div>とんこつ 13.0</div> <div>自然塩 0.9</div> <div>淡口しょうゆ 1.3</div> <div>こしょう 0.0</div> <div>オリーブ油 0.4 黄</div>  |
| 17  | 18   | 19  | 20   | 21   |
| 参観代休  | コッペパン 牛乳   | ごはん(S) 牛乳   | ごはん(M) 牛乳  | おにぎり 牛乳  |
|   | <div>チリコンカン</div> <div>水煮大豆 78.0 赤</div> <div>豚ひき肉 26.0 赤</div> <div>カットマト 52.0 緑</div> <div>玉ねぎ ☆45.5 緑</div> <div>にんじん 19.5 緑</div> <div>パセリ 0.7 緑</div> <div>にんにく 0.4 緑</div> <div>赤ワイン 6.5</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>濃口しょうゆ 2.0</div> <div>自然塩 1.3</div> <div>チリパウダー 0.4</div> <div>ナツメグ 0.3</div> <div>パプリカパウダー 0.1</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>でんぶん 5.2 黄</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div>ブロッコリー 32.5 緑</div> <div>キャベツ 52.0 緑</div> <div>玉ねぎ ☆13.0 緑</div> <div>レモン果汁 1.3 緑</div> <div>砂糖 1.3 黄</div> <div>菜種サラダ油 1.3 黄</div> <div>自然塩 0.1</div> <div>洋からし 0.4</div> <div>マヨネーズ 10.4 黄</div> <div>にんじんゼリー</div> <div>にんじん 10.0 緑</div> <div>オレンジジュース 65.0 緑</div> <div>アガー 3.5 緑</div> <div>レモン果汁 0.5 緑</div> <div>砂糖 3.5 黄</div>                 | <div>ハ宝菜</div> <div>豚もも肉 26.0 赤</div> <div>土しゅうが 1.3 緑</div> <div>にんにく 0.7 緑</div> <div>おきえび 13.0 赤</div> <div>米白絞油 3.9 黄</div> <div>白菜 ☆97.5 緑</div> <div>玉ねぎ ☆32.5 緑</div> <div>にんじん 13.0 緑</div> <div>干しいたけ 0.7 緑</div> <div>きんぴら 1.3 緑</div> <div>でんぶん 7.8 黄</div> <div>淡口しょうゆ 5.9</div> <div>濃口しょうゆ 2.0</div> <div>みりん 1.3</div> <div>酒 1.3</div> <div>ごま油 1.3 黄</div> <div>だし昆布 0.4</div> <div>自然塩 0.5</div> <div>竹輪の天ぷら</div> <div>ちくわ 50.0 赤</div> <div>小麦粉 10.0 黄</div> <div>でんぶん 6.0 黄</div> <div>玉ねぎ 0.2</div> <div>ベーキングパウダー 0.2</div> <div>あおきのり 0.2 赤</div> <div>米白絞油 8.0 黄</div> <div>どりカラきゅうり</div> <div>きゅうり ☆52.0 緑</div> <div>白ごま 1.3 黄</div> <div>濃口しょうゆ 1.3</div> <div>砂糖 0.7 黄</div> <div>ごま油 0.4 黄</div> <div>豆板揚げ 0.2</div> <div>自然塩 0.1</div> <div>みかん ★1個 緑</div> | <div>菜飯(具)</div> <div>小松菜 ☆58.5 緑</div> <div>にんじん 15.6 緑</div> <div>豚ひき肉 32.5 赤</div> <div>おきえび 0.8 緑</div> <div>にんじん 3.9</div> <div>土しゅうが 7.8</div> <div>濃口しょうゆ 2.0 黄</div> <div>みりん 3.3</div> <div>米白絞油 1.3 黄</div> <div>すりごま 2.6 黄</div> <div>うずら卵と野菜の炒め物</div> <div>うずら卵水煮 32.5 赤</div> <div>キャベツ ☆39.0 緑</div> <div>玉ねぎ ☆13.0 緑</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>土しゅうが 0.7 緑</div> <div>淡口しょうゆ 3.9</div> <div>みりん 3.9</div> <div>自然塩 0.4</div> <div>ごま油 0.7 黄</div> <div>じゃがいもとわかめのみそ汁</div> <div>じゃがいも 65.0 黄</div> <div>玉ねぎ ☆13.0 緑</div> <div>青ねぎ ☆3.9 緑</div> <div>干しわかめ 1.3 赤</div> <div>白みそ 11.7</div> <div>赤みそ 3.9</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.7</div> | <div>卵とじうどん</div> <div>冷凍うどん 15.6 黄</div> <div>鶏卵 26.0 赤</div> <div>薄揚げ 19.5 赤</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>白ねぎ 6.5 緑</div> <div>けずり節 5.2</div> <div>だし昆布 0.5</div> <div>淡口しょうゆ 7.8</div> <div>みりん 6.5</div> <div>自然塩 0.7</div> <div>でんぶん 3.3 黄</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>ごま油 0.3 黄</div> <div>おにぎり用のり</div> <div>焼きのり 2/2枚 赤</div> <div>しゃもんの天ぷら</div> <div>しゃも 40.0 赤</div> <div>小麦粉 12.0 黄</div> <div>でんぶん 2.0 黄</div> <div>ベーキングパウダー 0.1</div> <div>米白絞油 4.0 黄</div> <div>ほうれん草のおひたし</div> <div>ほうれん草 ☆52.0 緑</div> <div>白菜 ☆32.5 緑</div> <div>淡口しょうゆ 2.6</div> <div>みりん 2.6</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>ごま油 0.3 黄</div>   |
| 24  | 25   | 26  | 27   | 28   |
| 勤労感謝の日<br>振替休日  | バーガーパン 牛乳  | 期末テスト   | 期末テスト  | コッペパン はっ酵乳   |
|   | <div>鶏肉の照り焼き</div> <div>鶏もも肉 80.0 赤</div> <div>りんごビュレ 3.9 緑</div> <div>白ねぎ 2.6 緑</div> <div>土しゅうが 1.3 緑</div> <div>酒 2.6</div> <div>濃口しょうゆ 5.2 黄</div> <div>砂糖 1.3 黄</div> <div>でんぶん 0.7 黄</div> <div>ごま油 0.7 黄</div> <div>ゆでキャベツ</div> <div>キャベツ ☆52.0 緑</div> <div>にんじん 5.2 緑</div> <div>マヨネーズ 10.4 黄</div> <div>さつまいもポタージュ</div> <div>さつまいも ☆52.0 黄</div> <div>玉ねぎ ☆26.0 緑</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>セロリ 3.9 緑</div> <div>牛乳 52.0 赤</div> <div>米粉ホワトルウ 9.1 黄</div> <div>米白絞油 1.3 黄</div> <div>自然塩 0.7</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>スライスチーズ 1枚 赤</div>   |   |  | <div>ケチャップフランク</div> <div>ポークフランク 50.0 赤</div> <div>玉ねぎ ☆20.0 緑</div> <div>カットマト 15.0 緑</div> <div>トマトケチャップ 15.0</div> <div>ウスターソース 0.8</div> <div>濃厚ソース 0.8</div> <div>砂糖 0.8 黄</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>キャベツのカーンソー</div> <div>キャベツ 32.5 緑</div> <div>自然塩 0.5</div> <div>カレー粉 0.2</div> <div>ターメリック 0.1</div> <div>白菜入りチャウダー</div> <div>白菜 ☆58.5 緑</div> <div>じゃがいも ☆32.5 黄</div> <div>しめじ 13.0 緑</div> <div>あさりおき身 19.5 赤</div> <div>にんにく 0.3 緑</div> <div>牛乳 52.0 赤</div> <div>米粉ホワトルウ 10.4 黄</div> <div>白ワイン 5.2</div> <div>バター 3.3 黄</div> <div>自然塩 0.4</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>スティックチーズ 1本 赤</div> |