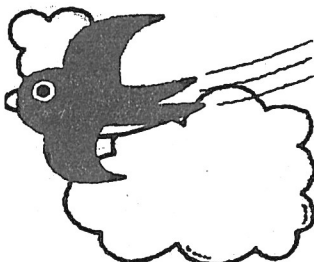
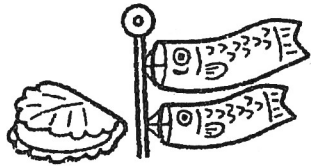


月			火			水			木			金		
給食当番の身支度 ぼうし マスク 白衣 手はきれいに あらいましょう つめは短く ハンカチは毎日 清潔なもの を持ってきたね			こんな人は いませんか? 手を白衣や洋服で ふかない 長いかみの毛はま とめてぼうしの中 マスクも わずれずに!			6 エネルギーたんぱく質しつ 563 kcal25.1 g13.3 g ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからに パンサンスー もやしスープ ぶどうミニゼリー			7 エネルギーたんぱく質しつ 599 kcal21.9 g19.7 g ラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし ピリカラきゅうり だいがくいも					
10 エネルギーたんぱく質しつ 676 kcal23.4 g18.1 g ごはん ちくわのてんぷら いんげんのピーナッツあえ キャベツとあつあげのみそしる わらびもち ぎゅうにゅう			11 エネルギーたんぱく質しつ 605 kcal29.4 g19.7 g クロワッサン ぎゅうにゅう とりにくのカレーチーズやき じゃがいものリヨンふう ジュリエンスープ ほしプルーン			12 エネルギーたんぱく質しつ 632 kcal26.0 g21.4 g ごはん ぎゅうにゅう ツナたま キャベツとアスパラのナムル チンゲンサイのスープ			13 エネルギーたんぱく質しつ 784 kcal29.3 g25.8 g なめし ぎゅうにゅう いわしのかばやき さつまじる あまなつゼリー			14 エネルギーたんぱく質しつ 701 kcal26.7 g18.8 g こくとうパン はっこうにゅう たらのおニオンマヨネーズやき キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ		
17 エネルギーたんぱく質しつ 709 kcal26.3 g22.1 g シーフードカレーライス ブロッコリーとハムのサラダ あまなつみかん ぎゅうにゅう			18 エネルギーたんぱく質しつ 589 kcal25.7 g18.8 g イタリアンスパゲティー キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものむしパン			19 エネルギーたんぱく質しつ 652 kcal24.8 g20.6 g ごはん ぎゅうにゅう はたけのにくだんご じゃこピーマン かぼちゃのみそしる			20 エネルギーたんぱく質しつ 621 kcal30.9 g18.3 g エンドウマメごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき ミネゼリー ほうれんそうのごまあえ はるやさいのみそしる			21 エネルギーたんぱく質しつ 714 kcal24.3 g22.9 g コッペパン アプリコットジャム ポテトコロッケ ぎゅうにゅう ごぼうのようふうきんぴら まめとやさいのスープ		
24 エネルギーたんぱく質しつ 665 kcal23.1 g18.8 g ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースに ちんげんさいのいためもの トモロコシスープ ゴマだんご			25 エネルギーたんぱく質しつ 629 kcal30.5 g24.5 g バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ フルーツしらたま キャベツのカレーソテー ペーコンとじゃがいものスープ			26 エネルギーたんぱく質しつ 612 kcal25.5 g18.2 g ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ めざし ブロッコリーのごまあえ れいとうみかん 1尾 1尾 4~6年 2尾			27 エネルギーたんぱく質しつ 655 kcal24.2 g18.2 g ごはん ぎゅうにゅう ピリカラポーク パインゼリー チンゲンサイのアーモンドあえ きのこのちゅうかふうスープ			28 エネルギーたんぱく質しつ 653 kcal30.6 g18.3 g ちゅうかふうたきこみごはん とりささみのスパイシーあげ しおゆでだまめ わかめスープ ぎゅうにゅう		
31 エネルギーたんぱく質しつ 649 kcal23.8 g18.8 g ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ あげじゃが はるさめスープ とっとチーズ とっとチーズ			5月19日 えんどう豆のさやむき体験をします! ちばあかさがわら ちばあ											

月	火	水	木	金																																																																																																																																															
3	4	5	6	7																																																																																																																																															
けんぼうきねんび	みどりのひ	こどものひ	ごはん(S) ギョウニゅう	ギョウニゅう 肉団子の餅米蒸し																																																																																																																																															
			<table><tr><td>鶏のおまから煮</td><td>鶏もも肉 60 赤</td><td>緑豆もやし 25 緑</td><td>中華麺 110 黄</td></tr><tr><td>土しょうが 0.8 緑</td><td>ピーマン 10 緑</td><td>キャベツ 25 緑</td><td>豚ひき肉 20 緑</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ 5 5</td><td>にんじん 5 緑</td><td>玉葱 15 緑</td><td>餅米 7.5 黄</td></tr><tr><td>酒 2 2</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>にんじん 15 緑</td><td>白ねぎ 5 緑</td></tr><tr><td>砂糖 1.5 黄</td><td>土しょうが 0.2 緑</td><td>緑豆もやし 10 緑</td><td>干しいたけ 0.5 緑</td></tr><tr><td>みりん 1 1</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>まじょうが 0.4 緑</td></tr><tr><td>でんぶん 1.5 黄</td><td>とんこつ 10 1</td><td>青ねぎ 5 緑</td><td>でんぶん 0.5 黄</td></tr><tr><td>米白皎油 0.5 黄</td><td>淡口しょうゆ 1 1</td><td>土しょうが 1.5 緑</td><td>砂糖 0.1 黄</td></tr><tr><td></td><td>自然塩 0.8 1</td><td>しょうゆ 0.5 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>ごま油 0.1 1</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう 0.1 2 黄</td><td>だしの布 0.5 緑</td><td></td></tr><tr><td></td><td>でんぶん 2 黄</td><td>淡口しょうゆ 1.5 緑</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>濃口しょうゆ 3 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>でんぶん 3 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>菜種サラダ油 1 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>自然塩 0.7 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごま油 0.5 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.1 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>酒 0.5 黄</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>洋からし 0.2 黄</td><td></td></tr></table>	鶏のおまから煮	鶏もも肉 60 赤	緑豆もやし 25 緑	中華麺 110 黄	土しょうが 0.8 緑	ピーマン 10 緑	キャベツ 25 緑	豚ひき肉 20 緑	濃口しょうゆ 5 5	にんじん 5 緑	玉葱 15 緑	餅米 7.5 黄	酒 2 2	白ねぎ 5 緑	にんじん 15 緑	白ねぎ 5 緑	砂糖 1.5 黄	土しょうが 0.2 緑	緑豆もやし 10 緑	干しいたけ 0.5 緑	みりん 1 1	にんにく 0.1 緑	焼豚 10 赤	まじょうが 0.4 緑	でんぶん 1.5 黄	とんこつ 10 1	青ねぎ 5 緑	でんぶん 0.5 黄	米白皎油 0.5 黄	淡口しょうゆ 1 1	土しょうが 1.5 緑	砂糖 0.1 黄		自然塩 0.8 1	しょうゆ 0.5 黄			ごま油 0.5 黄	ごま油 0.1 1			こしょう 0.1 2 黄	だしの布 0.5 緑			でんぶん 2 黄	淡口しょうゆ 1.5 緑				濃口しょうゆ 3 黄				でんぶん 3 黄				菜種サラダ油 1 黄				自然塩 0.7 黄				ごま油 0.5 黄				こしょう 0.1 黄				酒 0.5 黄				洋からし 0.2 黄		<table><tr><td>パンサンスー</td><td>きゅうり 20 緑</td><td>にんじん 15 緑</td><td>緑豆春雨 4 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>淡口しょうゆ 3.5 1</td><td>レモン果汁 1.5 緑</td><td>砂糖 1 黄</td><td>ごま油 1 黄</td><td>みりん 0.6 黄</td><td>酒 0.5 黄</td><td>洋からし 0.2 黄</td></tr><tr><td>ぶどうミニゼリー</td><td>1個 緑</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	パンサンスー	きゅうり 20 緑	にんじん 15 緑	緑豆春雨 4 黄	干しいたけ 1 緑	淡口しょうゆ 3.5 1	レモン果汁 1.5 緑	砂糖 1 黄	ごま油 1 黄	みりん 0.6 黄	酒 0.5 黄	洋からし 0.2 黄	ぶどうミニゼリー	1個 緑											<table><tr><td>ラーメン</td><td>中華麺 110 黄</td><td>キャベツ 25 緑</td><td>玉葱 15 緑</td><td>にんじん 15 緑</td><td>緑豆もやし 10 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>青ねぎ 5 緑</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>にんにく 0.5 緑</td><td>とんこつ 20 2</td><td>だし布 0.5 緑</td><td>淡口しょうゆ 4 4</td><td>濃口しょうゆ 3 3</td><td>でんぶん 3 黄</td><td>菜種サラダ油 1 黄</td><td>自然塩 0.7 黄</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>こしょう 0.1 黄</td></tr><tr><td>大 学 い も</td><td>さつまいも 7 黄</td><td>砂糖 0.5 黄</td><td>はちみつ 5 黄</td><td>濃口しょうゆ 0.5 黄</td><td>砂糖 0.3 黄</td><td>豆板醤 0.2 黄</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	ラーメン	中華麺 110 黄	キャベツ 25 緑	玉葱 15 緑	にんじん 15 緑	緑豆もやし 10 緑	焼豚 10 赤	青ねぎ 5 緑	干しいたけ 1 緑	にんにく 0.5 緑	とんこつ 20 2	だし布 0.5 緑	淡口しょうゆ 4 4	濃口しょうゆ 3 3	でんぶん 3 黄	菜種サラダ油 1 黄	自然塩 0.7 黄	ごま油 0.5 黄	こしょう 0.1 黄	大 学 い も	さつまいも 7 黄	砂糖 0.5 黄	はちみつ 5 黄	濃口しょうゆ 0.5 黄	砂糖 0.3 黄	豆板醤 0.2 黄												
鶏のおまから煮	鶏もも肉 60 赤	緑豆もやし 25 緑	中華麺 110 黄																																																																																																																																																
土しょうが 0.8 緑	ピーマン 10 緑	キャベツ 25 緑	豚ひき肉 20 緑																																																																																																																																																
濃口しょうゆ 5 5	にんじん 5 緑	玉葱 15 緑	餅米 7.5 黄																																																																																																																																																
酒 2 2	白ねぎ 5 緑	にんじん 15 緑	白ねぎ 5 緑																																																																																																																																																
砂糖 1.5 黄	土しょうが 0.2 緑	緑豆もやし 10 緑	干しいたけ 0.5 緑																																																																																																																																																
みりん 1 1	にんにく 0.1 緑	焼豚 10 赤	まじょうが 0.4 緑																																																																																																																																																
でんぶん 1.5 黄	とんこつ 10 1	青ねぎ 5 緑	でんぶん 0.5 黄																																																																																																																																																
米白皎油 0.5 黄	淡口しょうゆ 1 1	土しょうが 1.5 緑	砂糖 0.1 黄																																																																																																																																																
	自然塩 0.8 1	しょうゆ 0.5 黄																																																																																																																																																	
	ごま油 0.5 黄	ごま油 0.1 1																																																																																																																																																	
	こしょう 0.1 2 黄	だしの布 0.5 緑																																																																																																																																																	
	でんぶん 2 黄	淡口しょうゆ 1.5 緑																																																																																																																																																	
		濃口しょうゆ 3 黄																																																																																																																																																	
		でんぶん 3 黄																																																																																																																																																	
		菜種サラダ油 1 黄																																																																																																																																																	
		自然塩 0.7 黄																																																																																																																																																	
		ごま油 0.5 黄																																																																																																																																																	
		こしょう 0.1 黄																																																																																																																																																	
		酒 0.5 黄																																																																																																																																																	
		洋からし 0.2 黄																																																																																																																																																	
パンサンスー	きゅうり 20 緑	にんじん 15 緑	緑豆春雨 4 黄	干しいたけ 1 緑	淡口しょうゆ 3.5 1	レモン果汁 1.5 緑	砂糖 1 黄	ごま油 1 黄	みりん 0.6 黄	酒 0.5 黄	洋からし 0.2 黄																																																																																																																																								
ぶどうミニゼリー	1個 緑																																																																																																																																																		
ラーメン	中華麺 110 黄	キャベツ 25 緑	玉葱 15 緑	にんじん 15 緑	緑豆もやし 10 緑	焼豚 10 赤	青ねぎ 5 緑	干しいたけ 1 緑	にんにく 0.5 緑	とんこつ 20 2	だし布 0.5 緑	淡口しょうゆ 4 4	濃口しょうゆ 3 3	でんぶん 3 黄	菜種サラダ油 1 黄	自然塩 0.7 黄	ごま油 0.5 黄	こしょう 0.1 黄																																																																																																																																	
大 学 い も	さつまいも 7 黄	砂糖 0.5 黄	はちみつ 5 黄	濃口しょうゆ 0.5 黄	砂糖 0.3 黄	豆板醤 0.2 黄																																																																																																																																													

10	ゆかりごはん(S) ギョウニゅう	11	クロワッサン ギョウニゅう	12	ごはん(S) ギョウニゅう	13	ごはん(M) ギョウニゅう	14	黒糖パン はっごうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table><tr><td>竹輪の天ぷら</td><td>キャベツと厚揚げのみそ汁</td><td>鶏肉のカーチス焼き</td><td>ジュリエンスープ</td><td>ツナたま</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイのスープ</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>ちくわ 25 赤</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>鶏さき肉 40 赤</td><td>キャベツ 25 緑</td><td>ツナフレーク 20 赤</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>小麦粉 6 黄</td><td>厚揚げ 20 赤</td><td>白ワイン 1 玉葱</td><td>★ 15 緑</td><td>鶏卵 55 赤</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>でんぶん 3 黄</td><td>玉葱 15 緑</td><td>自然塩 0.2 1</td><td>10 赤</td><td>玉葱 15 緑</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>自然塩 0.2 1</td><td>白みそ 10 赤</td><td>玉葱 10 赤</td><td>5 緑</td><td>青ねぎ 5 緑</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>ベーキングパウダー 0.2 赤</td><td>赤みそ 3 赤</td><td>玉葱 20 緑</td><td>★ 5 緑</td><td>牛乳 10 赤</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>青のり 0.2 緑</td><td>けずり師 3 赤</td><td>玉葱 1 緑</td><td>1 緑</td><td>生クリーム 5 赤</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>米白皎油 4 黄</td><td>だし昆布 0.5 緑</td><td>カレー粉 0.2 1</td><td>0.1 緑</td><td>こしょう 2 2</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>粉チーズ 5 赤</td><td>5 赤</td><td>でんぶん 2 黄</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ナチュラルチーズ 3 赤</td><td>3 赤</td><td>米白皎油 2 黄</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>パン粉 3 黄</td><td>3 黄</td><td>オリーブ油 0.5 黄</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>米白皎油 1 黄</td><td>1 黄</td><td>こしょう 0.1 1個 緑</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>じゃがいものリヨン風</td><td>じゃがいも 40 黄</td><td>★ 20 緑</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ベーコン 10 赤</td><td>10 赤</td><td>パセリ 1 黄</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>バター 1 黄</td><td>1 黄</td><td>濃口しょうゆ 0.8 1</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td></td><td></td><td>自然塩 0.1 1</td><td>0.1 1</td><td>こしょう 0.1 1</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr></table>	竹輪の天ぷら	キャベツと厚揚げのみそ汁	鶏肉のカーチス焼き	ジュリエンスープ	ツナたま	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	ちくわ 25 赤	キャベツ 30 緑	鶏さき肉 40 赤	キャベツ 25 緑	ツナフレーク 20 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	小麦粉 6 黄	厚揚げ 20 赤	白ワイン 1 玉葱	★ 15 緑	鶏卵 55 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	でんぶん 3 黄	玉葱 15 緑	自然塩 0.2 1	10 赤	玉葱 15 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	自然塩 0.2 1	白みそ 10 赤	玉葱 10 赤	5 緑	青ねぎ 5 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	ベーキングパウダー 0.2 赤	赤みそ 3 赤	玉葱 20 緑	★ 5 緑	牛乳 10 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	青のり 0.2 緑	けずり師 3 赤	玉葱 1 緑	1 緑	生クリーム 5 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	米白皎油 4 黄	だし昆布 0.5 緑	カレー粉 0.2 1	0.1 緑	こしょう 2 2	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			粉チーズ 5 赤	5 赤	でんぶん 2 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			ナチュラルチーズ 3 赤	3 赤	米白皎油 2 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			パン粉 3 黄	3 黄	オリーブ油 0.5 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			米白皎油 1 黄	1 黄	こしょう 0.1 1個 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			じゃがいものリヨン風	じゃがいも 40 黄	★ 20 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			ベーコン 10 赤	10 赤	パセリ 1 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			バター 1 黄	1 黄	濃口しょうゆ 0.8 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑			自然塩 0.1 1	0.1 1	こしょう 0.1 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	<table><tr><td>じゃがいものリヨン風</td><td>じゃがいも 40 黄</td><td>★ 20 緑</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>ベーコン 10 赤</td><td>10 赤</td><td>パセリ 1 黄</td><td>1 黄</td><td>濃口しょうゆ 0.8 1</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>バター 1 黄</td><td>1 黄</td><td>濃口しょうゆ 0.8 1</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr><tr><td>自然塩 0.1 1</td><td>0.1 1</td><td>こしょう 0.1 1</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2 黄</td><td>干しいたけ 1 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td><td>とんこつ 10 1</td><td>淡口しょうゆ 3 3</td><td>砂糖 2.5 黄</td><td>土しょうが 0.4 緑</td><td>キャベツとアスパラのナムル</td><td>キャベツ 30 緑</td><td>アスパラガス 20 緑</td><td>焼豚 10 赤</td><td>白ねぎ 5 緑</td><td>土しょうが 0.5 緑</td></tr></table>	じゃがいものリヨン風	じゃがいも 40 黄	★ 20 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	ベーコン 10 赤	10 赤	パセリ 1 黄	1 黄	濃口しょうゆ 0.8 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	バター 1 黄	1 黄	濃口しょうゆ 0.8 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	自然塩 0.1 1	0.1 1	こしょう 0.1 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑	<table><tr><td>じゃがいものリヨン風</td><td>じゃがいも 40 黄</td><td>★ 20 緑</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td>淡口しょうゆ 1.5 1.5</td><td>みりん 5 緑</td><td>ごま油 0.5 黄</td><td>白ごま 1 黄</td><td>チンゲンサイ 35 緑</td><td>緑豆春雨 2</td></tr></table>	じゃがいものリヨン風	じゃがいも 40 黄	★ 20 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2
竹輪の天ぷら	キャベツと厚揚げのみそ汁	鶏肉のカーチス焼き	ジュリエンスープ	ツナたま	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ちくわ 25 赤	キャベツ 30 緑	鶏さき肉 40 赤	キャベツ 25 緑	ツナフレーク 20 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
小麦粉 6 黄	厚揚げ 20 赤	白ワイン 1 玉葱	★ 15 緑	鶏卵 55 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
でんぶん 3 黄	玉葱 15 緑	自然塩 0.2 1	10 赤	玉葱 15 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
自然塩 0.2 1	白みそ 10 赤	玉葱 10 赤	5 緑	青ねぎ 5 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ベーキングパウダー 0.2 赤	赤みそ 3 赤	玉葱 20 緑	★ 5 緑	牛乳 10 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
青のり 0.2 緑	けずり師 3 赤	玉葱 1 緑	1 緑	生クリーム 5 赤	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
米白皎油 4 黄	だし昆布 0.5 緑	カレー粉 0.2 1	0.1 緑	こしょう 2 2	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		粉チーズ 5 赤	5 赤	でんぶん 2 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ナチュラルチーズ 3 赤	3 赤	米白皎油 2 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		パン粉 3 黄	3 黄	オリーブ油 0.5 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		米白皎油 1 黄	1 黄	こしょう 0.1 1個 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		じゃがいものリヨン風	じゃがいも 40 黄	★ 20 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ベーコン 10 赤	10 赤	パセリ 1 黄	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		バター 1 黄	1 黄	濃口しょうゆ 0.8 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		自然塩 0.1 1	0.1 1	こしょう 0.1 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいものリヨン風	じゃがいも 40 黄	★ 20 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ベーコン 10 赤	10 赤	パセリ 1 黄	1 黄	濃口しょうゆ 0.8 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
バター 1 黄	1 黄	濃口しょうゆ 0.8 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
自然塩 0.1 1	0.1 1	こしょう 0.1 1	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2 黄	干しいたけ 1 緑	土しょうが 0.5 緑	とんこつ 10 1	淡口しょうゆ 3 3	砂糖 2.5 黄	土しょうが 0.4 緑	キャベツとアスパラのナムル	キャベツ 30 緑	アスパラガス 20 緑	焼豚 10 赤	白ねぎ 5 緑	土しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいものリヨン風	じゃがいも 40 黄	★ 20 緑	にんにく 0.1 緑	淡口しょうゆ 1.5 1.5	みりん 5 緑	ごま油 0.5 黄	白ごま 1 黄	チンゲンサイ 35 緑	緑豆春雨 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														