

30 (月)		ごはん、牛乳、ブルゴギ トック もやしの甘酢あえ	
●ごはん		緑 しいたけ (乾)	1.04
黄 精白米	110	塩	0.52
●牛乳		こしょう	0.026
赤 牛乳	206	うすくちしょうゆ	2.6
●ブルゴギ		チキンブイヨン	1.95
赤 牛肉	52	水	169
緑 なまなげ	24.7	●もやしの甘酢あえ	
緑 ビーメン	11.05	緑 ブラックマツタけもやし	39
緑 しょうが	1.04	黄 砂糖	1.17
緑 にんにく	0.26	塩	0.26
黄 砂糖	1.69	米酢	1.56
こいくちしょうゆ	4.94	うすくちしょうゆ	0.65
コチジャン	0.65	※塩	0.5
黄 ごま油	0.65		
黄 いりごま (白)	0.65		
黄 すりごま (白)	0.65		
●トック			
黄 トック	26		
緑 にんじん	12.61		
緑 にら	6.24		
エネルギー 767kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g			