



# 平成26年4月分 大阪市中学校給食献立表

米飯220g、牛乳200mlは、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こい口しょうゆ、うす口しょうゆは、小麦を使用

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用

大阪市教育委員会

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。



## 「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉のケチャップ炒め① そえ野菜(にんじん、グリンピース)① 和風スパゲッティ② グリーンアスパラガスのソテー③ カリフラワーのピクルス④	牛肉のきんぴらちらし(米飯)① 千草焼き② キャベツのおかか炒め② かんぴょうとわかめの酢のもの③ うずら豆の煮もの④	糸よりの磯辺揚げ① 三色野菜の炒めもの① 肉じゃが② 五目豆③ キャベツの煮びたし④	鶏肉のアングレス① 粉ふきいも① ワインナーと野菜のソテー② きゅうりとコーンのサラダ④ 清見オレンジ③	豚肉と一口がんものの煮もの① ちくわのてんぷら② ボイルキャベツ② きんぴらごぼう③ じやこピーマン④	赤魚のあけぼのビリ辛焼き① もやしとニラの炒めもの① チャプチエ② だいこんの甘辛煮込み③ チングンサイのナムル④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
エネルギー 826kcal たんぱく質 33.7g 脂 質 20.6g	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 20.8g	エネルギー 818kcal たんぱく質 31.3g 脂 質 21.6g	エネルギー 846kcal たんぱく質 31.8g 脂 質 24.0g	エネルギー 794kcal たんぱく質 30.6g 脂 質 21.5g	エネルギー 751kcal たんぱく質 33.3g 脂 質 18.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 ケチャップ</td><td>16g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 ごま油(薄味)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 コンソメの素</td><td>1g</td></tr> <tr><td>(水)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 ハム</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 赤バカリカ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 バッagna</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>うす口しょゆ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 カリフラワー</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 酢</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ワインピース</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>うす口しょゆ</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>牛</td><td>15g</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	60g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	黄 小麦粉(薄力)	5g	赤 ケチャップ	16g	黄 砂糖	4g	黄 ごま油(薄味)	5g	緑 にんじん	20g	緑 グリンピース(冷)	10g	赤 塩	0.3g	黄 コンソメの素	1g	(水)	20g	黄 スパゲッティ	12g	赤 ハム	15g	緑 たまねぎ	30g	緑 赤バカリカ	10g	緑 ピーマン	8g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.01g	こいのしょゆ	2.5g	みりん	1g	緑 バッagna	30g	緑 コーン(冷)	10g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	塩	0.5g	こしょう	0.01g	うす口しょゆ	0.2g	緑 カリフラワー	30g	赤 酢	0.3g	黄 砂糖	1g	ワインピース	1.3g	塩	0.2g	うす口しょゆ	0.3g	牛	15g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 牛肉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr> <tr><td>黄 グリンピース(冷)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 ケチャップ</td><td>16g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 青のり</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>黄 料理酒</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 ごま油(薄味)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td></tr></tbody></table>	赤 牛肉	40g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	黄 糸こんにゃく	25g	黄 グリンピース(冷)	5g	黄 ケチャップ	16g	黄 砂糖	4g	黄 サラダ油(薄味)	0.7g	緑 にんじん	20g	赤 青のり	0.4g	黄 料理酒	0.5g	黄 砂糖	4.5g	黄 塩	0.3g	黄 ごま油(薄味)	5g	緑 にんじん	20g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	25g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(薄味)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	黄 塩	0.2g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵
赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ケチャップ	16g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ごま油(薄味)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 グリンピース(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 コンソメの素	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 赤バカリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ピーマン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 バッagna	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うす口しょゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 カリフラワー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 酢	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ワインピース	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うす口しょゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 グリンピース(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ケチャップ	16g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 青のり	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ごま油(薄味)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				