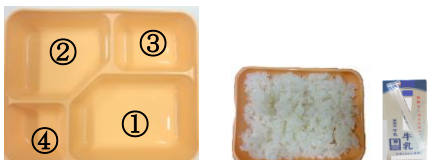


平成 2 6 年 5 月 分 大阪市中学校給食献立表



米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml 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。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
 ※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
 …アレルギー(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

1 日(木)	2 日(金)	7 日(水)	8 日(木)	9 日(金)	1 2 日(月)	1 3 日(火)	1 4 日(水)	1 5 日(木)	1 6 日(金)	1 9 日(月)
煮こみハンバーグ① ブロッコリーのコンソメ煮① じゃがいもの鮭マヨ炒め② 三度豆のソテー④ オレンジ③	鯉のにんにく風味焼き① ポイルキャベツ① 若竹煮② 焼きかぼちゃの甘みつけ③ パインアップル缶詰④	タンドリーチキン① 三色野菜のソテー① シーフードスパゲッティ② ポテトサラダ③ だいこんのピクルス④	マーボー丼(米飯)① いかの中華ソース② チンゲンサイの炒めもの③ カリフラワーのサラダ④	鮪のオーロラ煮① ポイルキャベツ① 豚肉と野菜の煮もの② ブロッコリーのしょうがづけ③ ひじきそば(手づくりふりかけ)④	鶏ごぼうご飯① てんぷら(えび、かぼちゃ)② じゃがいものそばろ煮③ 小松菜の煮びたし④	サーモンフライ① キャベツのソテー① ウインナーと野菜のケチャップ煮② きゅうりのサラダ③ りんご缶詰④	豚肉のしょうが焼き① もやしの炒めもの① あつあげと野菜のみそ煮② キャベツのごまあえ③ アーモンドフィッシュ④	牛肉のデミグラスソース煮① ポイルブロッコリー① スペイン風オムレツ② アスパラガスのソテー③ きゅうりとコーンのサラダ④	みそカツ① ピーマンの炒めもの① 赤平天と野菜の煮もの② 海そうサラダ③ 三度豆のじゃこ炒め④	豚肉と大豆の揚げ煮① 鮭のつけ焼き② 三度豆のおひたし② はくさいの煮びたし③ きゅうりのごま酢④
エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく 2 8 . 9 g 脂 質 2 4 . 3 g	エネルギー 7 8 7 kcal たんぱく 3 7 . 5 g 脂 質 1 6 . 9 g	エネルギー 8 5 2 kcal たんぱく 3 9 . 8 g 脂 質 2 2 . 7 g	エネルギー 8 3 1 kcal たんぱく 3 1 . 9 g 脂 質 2 7 . 5 g	エネルギー 8 3 9 kcal たんぱく 3 7 . 6 g 脂 質 2 3 . 4 g	エネルギー 8 4 4 kcal たんぱく 3 6 . 3 g 脂 質 1 9 . 7 g	エネルギー 8 8 0 kcal たんぱく 2 5 . 8 g 脂 質 2 7 . 7 g	エネルギー 7 7 3 kcal たんぱく 3 4 . 7 g 脂 質 2 1 . 9 g	エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく 3 2 . 0 g 脂 質 2 8 . 4 g	エネルギー 8 4 5 kcal たんぱく 2 9 . 3 g 脂 質 2 4 . 9 g	エネルギー 8 4 7 kcal たんぱく 4 1 . 0 g 脂 質 2 1 . 9 g
<div>赤 ハンバーグ 60g 卵 乳 小麦</div> <div>緑 えのきたけ 10g</div> <div>緑 しめじ 10g</div> <div>緑 にんじん 10g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.5g</div> <div>ケチャップ 5g</div> <div>ウスターソース 1.5g</div> <div>水 25g</div> <div>緑 フロッジー(缶) 25g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>コンソメの素 0.2g 乳 小麦</div> <div>水 10g</div> <div>黄 じゃがいも 50g</div> <div>塩 0.4g</div> <div>赤 紅ざけ(缶) 10g</div> <div>緑 たまねぎ 30g</div> <div>黄 サラダ(調味) 1g</div> <div>赤 チーズ(調味) 8g 乳</div> <div>こしょう 0.02g</div> <div>黄 マヨネーズ 7g 卵 小麦</div> <div>緑 三度豆(冷) 20g</div> <div>緑 コーン(冷) 10g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.2g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>緑 オレンジ 1/4コ</div>	<div>赤 かつお 80g</div> <div>緑 にんにく 0.6g</div> <div>料理酒 3g</div> <div>こいロしょうゆ 5g</div> <div>黄 サラダ(調味) 5g</div> <div>緑 キャベツ 30g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>緑 たけのこ(缶) 50g</div> <div>赤 生わかめ 10g</div> <div>黄 砂糖 1.2g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>料理酒 1g</div> <div>しょうゆ 3g</div> <div>赤 かつおぶし 0.7g</div> <div>水 30g</div> <div>黄 砂糖 5g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>こいロしょうゆ 0.3g</div> <div>水 3g</div> <div>緑 バナナ缶詰 38g</div>	<div>赤 鶏肉 90g</div> <div>塩 0.5g</div> <div>こしょう 0.02g</div> <div>ガーリック 0.02g</div> <div>カレー粉 0.4g</div> <div>赤 ヨーグル(調味) 18g 乳</div> <div>ケチャップ 8g</div> <div>緑 にんじん 10g</div> <div>緑 三度豆(冷) 15g</div> <div>緑 コーン(冷) 20g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>赤 ほうたて貝柱 10g</div> <div>赤 たこ 10g</div> <div>料理用(白) 0.6g</div> <div>赤 ベーコン 5g 卵 乳 小麦</div> <div>黄 スパゲッティ 12g 小麦</div> <div>塩 0.1g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.4g</div> <div>緑 たまねぎ 20g</div> <div>緑 しめじ 20g</div> <div>緑 にんにく 0.2g</div> <div>パセリ 0.01g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>こいロしょうゆ 0.01g</div> <div>黄 バター 0.5g 乳</div> <div>しょうゆ 1g</div> <div>黄 じゃがいも 40g</div> <div>塩 0.4g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>緑 きゅうり 10g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>黄 マヨネーズ 8g 卵 小麦</div> <div>緑 だいこん 40g</div> <div>塩 0.4g</div> <div>黄 砂糖 0.8g</div> <div>酢 0.7g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>しょうゆ 1.2g</div>	<div>赤 とうふ 40g</div> <div>赤 豚挽肉 20g</div> <div>赤 牛挽肉 10g</div> <div>緑 たまねぎ 40g</div> <div>緑 たけのこ(缶) 10g</div> <div>緑 にんじん 10g</div> <div>緑 ニラ 5g</div> <div>緑 しょうが 0.5g</div> <div>緑 にんにく 0.5g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.5g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>トウモロコシ 0.2g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>こいロしょうゆ 3g</div> <div>赤 赤みそ 5g</div> <div>黄 でんぷん 2g</div> <div>水 26g</div> <div>赤 いかにてんぷら 40g 卵 乳 小麦 えび</div> <div>黄 油(菜種) 4g</div> <div>緑 白ねぎ 20g</div> <div>緑 しょうが 0.4g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>黄 砂糖 0.7g</div> <div>こいロしょうゆ 0.7g</div> <div>テンメンジャン 5g 小麦 落花生</div> <div>緑 チンゲンサイ 30g</div> <div>緑 もやし 20g</div> <div>緑 コーン(冷) 5g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>しょうゆ 0.6g</div> <div>緑 カリフラワー 30g</div> <div>酢 0.3g</div> <div>黄 砂糖 0.6g</div> <div>酢 0.8g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>しょうゆ 0.8g</div> <div>マーボー丼の具は、米飯にのせて食べることができます。</div>	<div>赤 鮪 55g</div> <div>緑 しょうが 1g</div> <div>黄 でんぷん 12g</div> <div>黄 油(菜種) 8g</div> <div>ケチャップ 6g</div> <div>黄 砂糖 2.5g</div> <div>赤 赤みそ 2.7g</div> <div>緑 キャベツ 30g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>赤 豚肉 25g</div> <div>料理酒 0.8g</div> <div>緑 たまねぎ 30g</div> <div>緑 にんじん 20g</div> <div>緑 だいこん 30g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.5g</div> <div>黄 砂糖 0.5g</div> <div>みりん 1g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>しょうゆ 2g</div> <div>こいロしょうゆ 2g</div> <div>赤 けずりぶし 0.7g えび</div> <div>水 30g</div> <div>緑 フロッジー(缶) 30g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>緑 しょうが 0.4g</div> <div>黄 砂糖 0.8g</div> <div>こいロしょうゆ 1.4g</div> <div>赤 牛挽肉 15g</div> <div>料理酒 0.5g</div> <div>緑 しそ 0.3g</div> <div>赤 ひじき 1g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>黄 砂糖 1g</div> <div>みりん 1g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>しょうゆ 1.5g</div> <div>黄 いりごま(白) 0.5g</div> <div>鶏ごぼうご飯の具は、米飯に混ぜて食べることができます。</div>	<div>赤 鶏肉 50g</div> <div>しょうゆ 1.5g</div> <div>料理酒 1.5g</div> <div>緑 ごぼう 30g</div> <div>緑 にんじん 10g</div> <div>緑 干しいたけ 1g</div> <div>赤 かつおぶし 0.8g</div> <div>赤 こんぶ 0.5g</div> <div>黄 砂糖 0.6g</div> <div>みりん 2g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>こいロしょうゆ 2.5g</div> <div>水 10g</div> <div>赤 きざみり 1袋 えび かに</div> <div>赤 えび 25g えび</div> <div>料理酒 1.4g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>黄 小松菜(調味) 9g 小麦</div> <div>黄 油(菜種) 3g</div> <div>緑 かぼちゃ 30g</div> <div>黄 小松菜(調味) 10g 小麦</div> <div>黄 油(菜種) 3g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>赤 豚挽肉 10g</div> <div>黄 じゃがいも 35g</div> <div>緑 グリンピース(缶) 5g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.2g</div> <div>黄 砂糖 0.5g</div> <div>しょうゆ 2g</div> <div>黄 でんぷん 0.5g</div> <div>赤 けずりぶし 0.2g えび</div> <div>水 10g</div> <div>緑 小松菜 40g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>赤 うすあげ 5g</div> <div>黄 砂糖 0.2g</div> <div>みりん 0.4g</div> <div>しょうゆ 2g</div> <div>赤 けずりぶし 0.1g えび</div> <div>水 5g</div>	<div>赤 サーマンフライ 50g 卵 小麦 乳 かに</div> <div>黄 油(菜種) 8g</div> <div>トンカツソース 1袋</div> <div>緑 キャベツ 30g</div> <div>緑 エリンギ 10g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>しょうゆ 0.6g</div> <div>赤 揚げ豆腐(缶) 20g 卵 小麦 えび かに</div> <div>黄 じゃがいも 30g</div> <div>緑 たまねぎ 20g</div> <div>緑 にんじん 15g</div> <div>緑 むき枝豆(缶) 5g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.5g</div> <div>ケチャップ 4g</div> <div>黄 砂糖 0.3g</div> <div>塩 0.6g</div> <div>こしょう 0.03g</div> <div>ローレル 0.03g</div> <div>ケチャップ 4g 乳 小麦</div> <div>ウスターソース 2g</div> <div>水 30g</div> <div>緑 きゅうり 40g</div> <div>塩 0.4g</div> <div>黄 砂糖 1g</div> <div>ワインビネガー 0.7g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.5g</div> <div>緑 りんご缶詰 44g</div>	<div>赤 豚肉 70g</div> <div>緑 しょうが 2g</div> <div>黄 サラダ(調味) 1.5g</div> <div>黄 砂糖 1g</div> <div>料理酒 2g</div> <div>みりん 2g</div> <div>こいロしょうゆ 6g</div> <div>緑 もやし 30g</div> <div>緑 ニラ 5g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.2g</div> <div>みりん 0.5g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>こいロしょうゆ 1g</div> <div>赤 あつあげ(缶) 20g</div> <div>緑 たまねぎ 30g</div> <div>緑 だいこん 30g</div> <div>緑 にんじん 15g</div> <div>緑 干しいたけ 1g</div> <div>緑 グリンピース(缶) 5g</div> <div>黄 砂糖 1g</div> <div>こいロしょうゆ 0.6g</div> <div>赤 赤みそ 7g</div> <div>赤 けずりぶし 0.7g えび</div> <div>水 30g</div> <div>緑 キャベツ 40g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>黄 砂糖 0.5g</div> <div>こいロしょうゆ 1.5g</div> <div>黄 いりごま(白) 0.5g</div> <div>赤 揚げ豆腐(缶) 1袋 えび かに</div>	<div>赤 牛肉 55g</div> <div>料理用(白) 1.8g</div> <div>緑 たまねぎ 35g</div> <div>緑 にんじん 20g</div> <div>緑 にんにく 0.5g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.5g</div> <div>料理用(白) 1g</div> <div>塩 0.5g</div> <div>こしょう 0.02g</div> <div>ケチャップ 3g</div> <div>水 30g</div> <div>緑 フロッジー(缶) 30g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>赤 鶏卵 30g 卵</div> <div>赤 牛乳 2g 乳</div> <div>黄 じゃがいも 20g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>赤 ベーコン 10g 卵 乳</div> <div>緑 ピーマン 10g</div> <div>黄 オリーブ油 3g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>緑 ケチャップ 30g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.5g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>こしょう 0.01g</div> <div>緑 きゅうり 25g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>緑 コーン(冷) 10g</div> <div>黄 砂糖 0.8g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>こいロしょうゆ 0.8g</div>	<div>赤 ーロトンカ 60g 卵 乳 小麦</div> <div>黄 油(菜種) 6g</div> <div>赤 赤みそ 2.8g</div> <div>黄 砂糖 1.5g</div> <div>みりん 1.5g</div> <div>黄 でんぷん 0.3g</div> <div>赤 けずりぶし 0.2g えび</div> <div>水 10g</div> <div>緑 ピーマン 30g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>黄 砂糖 0.3g</div> <div>みりん 0.5g</div> <div>こいロしょうゆ 1g</div> <div>赤 赤平天 40g 卵 小麦</div> <div>黄 じゃがいも 40g</div> <div>緑 にんじん 15g</div> <div>黄 砂糖 1.2g</div> <div>しょうゆ 2.5g</div> <div>こいロしょうゆ 2.5g</div> <div>赤 けずりぶし 0.8g えび</div> <div>水 30g</div> <div>赤 ミックス海そう 5g</div> <div>緑 キャベツ 20g</div> <div>塩 0.2g</div> <div>緑 きゅうり 10g</div> <div>塩 0.1g</div> <div>黄 砂糖 1g</div> <div>酢 2.5g</div> <div>こいロしょうゆ 2g</div> <div>黄 ごま油 0.5g</div> <div>赤 ちりめん 1.5g えび かに</div> <div>緑 三度豆(冷) 30g</div> <div>黄 サラダ(調味) 0.3g</div> <div>こいロしょうゆ 0.8g</div>	<div>赤 豚肉 50g</div> <div>緑 しょうが 1g</div> <div>料理酒 1.5g</div> <div>こいロしょうゆ 15g</div> <div>黄 でんぷん 12g</div> <div>黄 油(菜種) 6g</div> <div>緑 たまねぎ 40g</div> <div>緑 赤パプリカ 10g</div> <div>赤 大豆煮 10g</div> <div>黄 サラダ(調味) 3g</div> <div>赤 赤みそ 4g</div> <div>黄 砂糖 3g</div> <div>みりん 1g</div> <div>こいロしょうゆ 1.2g</div> <div>赤 鮭 50g</div> <div>料理酒 1.5g</div> <div>黄 砂糖 1.5g</div> <div>こいロしょうゆ 2.5g</div> <div>緑 三度豆(冷) 30g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>黄 砂糖 0.4g</div> <div>こいロしょうゆ 1.5g</div> <div>緑 しめじ 10g</div> <div>黄 砂糖 0.5g</div> <div>しょうゆ 1.5g</div> <div>赤 けずりぶし 0.2g えび</div> <div>水 10g</div> <div>緑 きゅうり 30g</div> <div>塩 0.3g</div> <div>黄 砂糖 0.9g</div> <div>酢 1g</div> <div>しょうゆ 1g</div> <div>黄 いりごま(白) 0.3g</div>

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。

《お問合せ先》

◇献立内容等事業全般

◇給食実施日等

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

お子様の通われる中学校

食育

わたしたちの中学校給食
衛生管理について



配膳室での
「衛生管理」を
紹介します。

○配送された給食は、給食時間になるまで、配膳室内で衛生的に保管されます。

○米飯（主食）は、
湿温蔵庫（70℃）に、
おかず（副食）は、
冷蔵庫（10℃）に、
牛乳は、
牛乳保冷庫（3℃）に、
保管することで食中毒を防止し、衛生的に提供しています。

○給食は1食分を保存食冷凍庫で2週間保管し、食中毒など、万が一の時に備えています。



選択制給食のみなさまへ

平成26年4月以降、一度
申込むと申込が自動継続
されます。停止したい場合は、
給食を停止する前月5日か
ら18日までにお手続きを
していただく必要があります。
手続き方法などは、緑色
の中学校給食利用ガイドを
ご確認ください。

2 0 日(火)		2 1 日(水)		2 2 日(木)		2 3 日(金)		2 6 日(月)		2 7 日(火)		2 8 日(水)		2 9 日(木)		3 0 日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
マーマレードチキン① アスパラガスのコンソメ煮① 豚肉とてば豆の洋風煮② かぼちゃのサラダ③ ツナとキャベツのソテー④		さごしのおろししょうゆかけ① ポイルブロッコリー① 高野どうふの卵とじ② さつまいもてんぷら③ もやしのおひたし④		中華丼(米飯)① 揚げししゃものねぎソースかけ② ポイルキャベツ② れんこんのピリ辛炒め④ 白桃缶詰③		鶏肉のごま風味揚げ① 三度豆のおかかあえ① 豚肉とこんにゃくの煮もの② ひじきの炒め煮③ キャベツともやしの甘酢あえ④		鯛のからししょうゆフライ① ポイルブロッコリー① 鶏肉とさといもの煮もの② 小松菜の炒め煮③ 昆布の佃煮④		ポークソテーカレーライス(米飯) ポークソテー① アスパラガスのソテー① サワーベジタブル④ オレンジ③		チキンカツ バジルソースかけ① そえ野菜① じゃがいもの洋風煮② レタスとコーンのサラダ③ 三度豆のソテー④		ブルコギ① 鯖のピリ辛焼き② ごぼうとにんじんの炒めもの② もやしのあえもの③ みかん缶詰④		鶏肉とうずら卵の煮もの① 磯辺揚げ(ちくわ、れんこん)② キャベツの柚子の香あえ③ 金時豆の煮もの④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エネルギー 8 4 2 kcal たんぱく 3 8 . 5 g 脂 質 2 3 . 4 g		エネルギー 8 5 9 kcal たんぱく 3 5 . 0 g 脂 質 2 6 . 4 g		エネルギー 8 1 1 kcal たんぱく 3 0 . 0 g 脂 質 2 1 . 7 g		エネルギー 8 7 0 kcal たんぱく 3 6 . 0 g 脂 質 2 6 . 3 g		エネルギー 8 2 5 kcal たんぱく 3 0 . 3 g 脂 質 2 2 . 7 g		エネルギー 7 4 6 kcal たんぱく 3 1 . 2 g 脂 質 1 7 . 3 g		エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく 2 7 . 6 g 脂 質 2 4 . 0 g		エネルギー 8 4 9 kcal たんぱく 3 7 . 8 g 脂 質 2 5 . 6 g		エネルギー 7 9 0 kcal たんぱく 3 2 . 3 g 脂 質 2 0 . 2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">乳 小 麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>マーマレード</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>てば豆</td><td>8g</td><td rowspan="10">乳 小 麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(微煎)</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ダシダマース</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td><td rowspan="10">乳 小 麦</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>からし醤油(白)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>0.6g</td></tr></table>		赤	鶏肉	80g	乳 小 麦	緑	マーマレード	7g		こいししょうゆ	5g		料理酒(白)	2g	緑	にんにく	0.5g	緑	トマト(缶)	20g		塩	0.1g		コンソメの素	0.2g		水	10g	赤	豚肉	20g		料理酒(白)	0.6g	赤	てば豆	8g	乳 小 麦	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		ケチャップ	4g	黄	砂糖	0.3g		塩	0.4g		こしょう(微煎)	0.03g		ローレル	0.02g		ダシダマース	4g		ウスターソース	2g	乳 小 麦		スープ(缶)	3g		水	20g	緑	かぼちゃ	40g	緑	きゅうり	15g		塩	0.2g	黄	マヨネーズ	8g	赤	からし醤油(白)	10g	緑	キャベツ	30g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		しょうゆ	0.6g	<table><tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かにんおろし</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>高野どうふ</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>5g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>1.2g</td></tr></table>		赤	さごし	60g	卵		料理酒	1g		塩	0.5g	緑	かにんおろし	15g		みりん	1.8g		こいししょうゆ	2.5g	緑	トマト(缶)	30g		塩	0.3g	赤	鶏卵	20g	赤	高野どうふ	7g	緑	トマト(缶)	5g	卵	黄	砂糖	2g		みりん	1g		塩	0.1g		しょうゆ	2.7g	赤	だしこんぶ	0.2g	赤	けずりぶし	0.8g		水	50g	黄	さつまいも	45g	黄	小麦粉(強力)	9g	黄	油(菜種)	7g	小麦		塩	0.1g	緑	もやし	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		しょうゆ	1.2g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>23g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>小麦粉(強力)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ししゃも</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>14g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白桃缶詰</td><td>1切</td></tr></table> <p>中華丼の具は、米飯に のせて食べることができます。</p>		赤	豚肉	45g	卵		料理酒	1.3g	赤	うずら卵(缶)	23g	緑	はくさい	30g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ニラ	5g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	黄	砂糖	0.4g		塩	0.5g	小麦		こしょう	0.02g		こいししょうゆ	4g		小麦粉(強力)	0.3g	黄	でんぶん	2.5g		水	30g	赤	ししゃも	20g	黄	でんぶん	6g	黄	油(菜種)	14g	緑	白ねぎ	5g	緑	にんにく	0.1g	緑	しょうが	0.1g	黄	砂糖	1.5g	黄	酢	2.5g		こいししょうゆ	3g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	緑	れんこん	30g	黄	サラダ油(濃煎)	0.4g	黄	砂糖	0.1g		こいししょうゆ	1g	黄	ラー油	0.01g	緑	白桃缶詰	1切	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g	小麦		料理酒	4g		こいししょうゆ	4g	黄	小麦粉(強力)	4g	黄	でんぶん	10g	黄	いりごま(白)	2g	黄	すりごま(白)	2g	黄	油(菜種)	10g	緑	三度豆	20g		塩	0.2g		こいししょうゆ	1g	小麦	赤	かつおぶし	0.2g	赤	豚肉	20g		料理酒	0.9g		こんにゃく	20g	緑	ごぼう	20g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.1g		しょうゆ	2g		こいししょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.9g		水	30g	赤	ひじき	2g	赤	ちくわ	15g	緑	トマト(缶)	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g	黄	砂糖	0.6g		こいししょうゆ	1.7g	赤	けずりぶし	0.2g		水	10g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	緑	もやし	10g		塩	0.1g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.3g		酢	3g	<table><tr><td>赤</td><td>鯛</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>洋がらし</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>14g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>10g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>切りこんぶ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr></table> <p>実際には、容器の中に レトルトカレーは入って いません。</p>		赤	鯛	40g	小麦		洋がらし	0.8g		料理酒	2.5g		こいししょうゆ	2.5g	黄	小麦粉(強力)	8g		水	2g	黄	パン粉	14g	黄	油(菜種)	6g	緑	トマト(缶)	30g		塩	0.3g	赤	鶏肉	10g	小麦	黄	さといも(缶)	30g	緑	だいこん	30g	緑	れんこん	15g	黄	砂糖	1g		塩	0.2g		しょうゆ	2g		こいししょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	緑	小松菜	40g		塩	0.3g	緑	えのきたけ	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g	黄	砂糖	0.5g		しょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.2g		水	10g	赤	切りこんぶ	3g	黄	砂糖	1g		こいししょうゆ	3.5g		みりん	1.5g	黄	いりごま(白)	0.5g		水	10g	<table><tr><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵 乳 小 麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>バジル</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td><td rowspan="10">乳 小 麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>レタス</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>46g</td></tr></table>		赤	チキンカツ	50g	卵 乳 小 麦	黄	油(菜種)	6g	緑	トマト(缶)	8g		ケチャップ	5g		バジル	0.5g		こいししょうゆ	0.2g	黄	オリーブ油	0.3g	緑	にんじん	20g	緑	トマト(缶)	25g		塩	0.2g		コンソメの素	0.4g	乳 小 麦		水	20g	黄	じゃがいも	50g	赤	ハム	15g	緑	キャベツ	25g	緑	むき枝豆(缶)	5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		コンソメの素	0.8g		水	20g	緑	レタス	30g		塩	0.3g	緑	コーン(缶)	10g	黄	砂糖	0.7g		塩	0.2g		りんご酢	0.3g		しょうゆ	0.3g	黄	サラダ油(濃煎)	0.4g	緑	三度豆(缶)	25g	緑	しめじ	10g	黄	オリーブ油	1g	緑	にんにく	0.1g		こいししょうゆ	1.5g	緑	みかん缶詰	46g	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>60g</td><td rowspan="10"></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>さば</td><td>50g</td><td rowspan="10"></td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>からししょうゆ</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>46g</td></tr></table>		赤	牛肉	60g		緑	たまねぎ	40g	緑	白ねぎ	15g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.3g	黄	砂糖	2g		こいししょうゆ	5g	黄	ごま油	1g	黄	いりごま(白)	0.5g	黄	すりごま(白)	0.5g	赤	さば	50g		緑	青ねぎ	2g	黄	砂糖	0.5g		みりん	1g		こいししょうゆ	3g		コチジャン	0.1g	緑	ごぼう	30g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(濃煎)	1g		料理酒	1g	黄	砂糖	1.5g		こいししょうゆ	3g		からししょうゆ	0.01g	緑	もやし	30g		塩	0.3g	緑	きゅうり	10g		塩	0.1g	黄	砂糖	0.3g		こいししょうゆ	1.5g	緑	みかん缶詰	46g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>23g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>柚子果汁</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>金時豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr></table>		赤	鶏肉	50g	卵		料理酒	1.5g	赤	うずら卵(缶)	23g	緑	だいこん	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	10g	緑	干しいたけ	1g	黄	砂糖	0.8g		みりん	1.2g		塩	0.3g		しょうゆ	2g	小麦		こいししょうゆ	2.3g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	赤	ちくわ	25g	黄	小麦粉(強力)	6g		塩	0.2g	赤	青のり	0.2g	黄	油(菜種)	4g	緑	れんこん	15g	黄	小麦粉(強力)	3g		塩	0.1g	赤	青のり	0.1g	黄	油(菜種)	2g	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		塩	0.3g		酢	0.8g	緑	柚子果汁	0.5g	赤	金時豆	6g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいししょうゆ	1g		水	15g
赤	鶏肉	80g	乳 小 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	マーマレード	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	トマト(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コンソメの素	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	てば豆	8g	乳 小 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ケチャップ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう(微煎)	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ダシダマース	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ウスターソース	2g	乳 小 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	スープ(缶)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	きゅうり	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	からし醤油(白)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	かにんおろし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	トマト(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏卵	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	高野どうふ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	トマト(缶)	5g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	2.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	小麦粉(強力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	7g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	45g		卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	うずら卵(缶)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	小麦粉(強力)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	でんぶん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ししゃも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	でんぶん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ラー油	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	白桃缶詰	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	70g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	小麦粉(強力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	すりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	三度豆	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	かつおぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ひじき	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	トマト(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	もやし	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鯛	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	洋がらし	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	小麦粉(強力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	パン粉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	トマト(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	10g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	さといも(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	れんこん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	切りこんぶ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	チキンカツ	50g	卵 乳 小 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	バジル	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	オリーブ油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	トマト(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コンソメの素	0.4g	乳 小 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	むき枝豆(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	レタス	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	コーン(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	りんご酢	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	三度豆(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	みかん缶詰	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	白ねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	すりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	さば	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	青ねぎ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コチジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ごぼう	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	からししょうゆ	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	みかん缶詰	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	うずら卵(缶)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	しょうゆ	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こいししょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ちくわ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	小麦粉(強力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	れんこん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	小麦粉(強力)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	青のり	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	酢	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	柚子果汁	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう

黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類