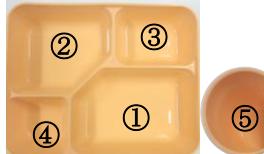


平成27年3月分 大阪市中学校給食献立表



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

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

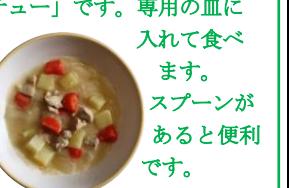
※こい口しょうゆ、うす口しょうゆは、小麦を使用

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

※揚げものの油(菜種)は、他の食品の成分があるため、他の食品と一緒に使用する場合がある。

油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
クリームシチュー（深皿） 白身魚のカレー風味ソース② プロッコリーのソテー③ いちご④	鯖の竜田揚げ① ピーマンの炒めもの① 豚肉とじゃがいもの煮もの② 菜の花のごまあえ③ 切り干しだいこんの甘酢④	鶏肉のから揚げ① 高野どうふの含め煮② キャベツの磯辺あえ③ おかか葉と葉④ すまし汁⑥	油淋鶏① 中華炒め② 焼きさつまいものあんかけ③ チングンサイのピリ辛あえ④	豚丼① ちくわのてんぷら② ほうれん草のごまあえ③ みかん缶詰④ みそ汁⑤	ハンバーグカレーライス（深皿） ハンバーグ① パプリカぞえ① カリフラワーのピクルス④ 清見オレンジ③	鶏肉とさといもの煮もの① いわしてんぷら② れんこんのきんぴら② 煮豆③ 小松菜の土佐あえ④	グリルチキンのデミグラスソース① じやがいもの洋風煮② ごぼうのサラダ③ ほうれん草とコーンのソテー④ スープ⑤	揚げギョーザ① 小松菜の中華あえ① いかと野菜のうま煮② 大学いも③ キャベツのひじきドレッシング④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー 835kcal たんぱく質 36.2g 脂 質 21.5g	エネルギー 835kcal たんぱく質 31.8g 脂 質 23.6g	エネルギー 831kcal たんぱく質 39.4g 脂 質 24.7g	エネルギー 846kcal たんぱく質 34.6g 脂 質 21.7g	エネルギー 817kcal たんぱく質 32.7g 脂 質 20.0g	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂 質 24.2g	エネルギー 812kcal たんぱく質 33.4g 脂 質 22.6g	エネルギー 786kcal たんぱく質 34.8g 脂 質 20.8g	エネルギー 873kcal たんぱく質 26.8g 脂 質 25.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>料理用油(白)</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>赤・黄・緑 かに</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 白身魚</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>スープ(缶)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 プロアリー(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>緑 菜の花</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし(海苔)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 緑りごま</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 こいのしょ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 切り干しだいこん</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>緑 いちご</td><td>2コ</td></tr> </tbody> </table> <p>赤・黄・緑 かに 水 赤 きざみのり 赤 かづりぶし 赤 かづりぶし(海苔) 緑 だいこん(紫) 黄 いりごま(白) 黄 サラダ油(総実) 塩 緑 はくさい 黄 塩 黄 緑りごま 黄 砂糖 黄 こいのしょ 赤 けずりぶし 水 緑 切り干しだいこん 黄 砂糖 塩 赤 けずりぶし 水</p> <p>本日の主菜は「クリームシチュー」です。専用の皿に入れて食べます。スプーンがあると便利です。</p> <p></p>	赤 鶏肉	50g	料理用油(白)	0.7g	黄 じゃがいも	40g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	塩	0.3g	こしょう(白)	0.01g	赤・黄・緑 かに	15g	水	150g	赤 白身魚	50g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	黄 でんぶん	8g	黄 油(菜種)	6g	緑 えのきたけ	8g	緑 グリンピース(冷)	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	カレー粉	0.5g	塩	0.3g	ウスターーソース	1.5g	スープ(缶)	5g	水	10g	緑 プロアリー(冷)	30g	緑 コーン(冷)	8g	緑 菜の花	20g	黄 塩	0.1g	黄 サラダ油(総実)	1g	塩	0.2g	こしょう	0.01g	黄 けずりぶし	0.6g	赤 きざみのり	1袋	赤 かづりぶし	0.5g	赤 かづりぶし(海苔)	2g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 緑りごま	0.5g	黄 砂糖	0.3g	黄 こいのしょ	1.5g	赤 けずりぶし	0.1g	水	2g	緑 切り干しだいこん	5g	黄 砂糖	1.2g	塩	0.2g	赤 けずりぶし	2.3g	水	150g	緑 いちご	2コ	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鮭</td><td>50g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>黄 こいのしょ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>12g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>90g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 高野どうふ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょ</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし(海苔)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 かづりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん(紫)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> </tbody></table>	赤 鮭	50g	料理酒	1.5g	黄 こいのしょ	1.5g	緑 しょうが	1g	黄 でんぶん	10g	黄 油(菜種)	5g	塩	0.3g	こしょう	0.05g	黄 でんぶん	12g	黄 油(菜種)	7g	赤 鶏肉	90g	緑 しょうが	1g	黄 でんぶん	8g	黄 油(菜種)	7g	緑 白ねぎ	20g	黄 砂糖	3g	赤 高野どうふ	10g	緑 にんじん	15g	黄 砂糖	0.3g	赤 サラダ油(総実)	0.3g	水	150g	赤 豚肉	25g	黄 じゃがいも	40g	黄 油(菜種)	30g	緑 たまねぎ	30g	赤 だしこんぶ	0.2g	赤 けずりぶし	0.8g	水	50g	緑 キャベツ	30g	赤 こいのしょ	2.7g	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	40g	黄 油(菜種)	30g	緑 たまねぎ	25g	赤 けずりぶし	0.8g	水	20g	赤 きざみのり	1袋	赤 かづりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし(海苔)	2g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.3g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 かづりぶし	0.5g	緑 だいこん(紫)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	緑 はくさい	20g	黄 塩	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g
赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
料理用油(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤・黄・緑 かに	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 白身魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 えのきたけ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 グリンピース(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ウスターーソース	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
スープ(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 プロアリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 菜の花	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし(海苔)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 緑りごま	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 こいのしょ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 切り干しだいこん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 いちご	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 こいのしょ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 鶏肉	90g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 白ねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 高野どうふ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 油(菜種)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 こいのしょ	2.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 油(菜種)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし(海苔)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤 かづりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 だいこん(紫)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

本日の主菜は「クリームシチュー」です。専用の皿に入れて食べます。スプーンがあると便利です。

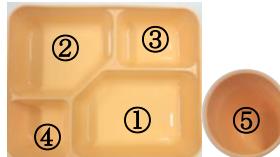


「油淋鶏」は、『かるしお』の料理を参考にしたもので



「鶏肉とさといもの煮もの」
は、『かるしお』の料理を参考
にしたものです。

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》

◎ 獻立內容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

6-6208-9158

13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
さごしの和風ソースかけ① れんこんのてんぶら② おおさかしろなの煮びたし③ だいこんの柚子の香あえ④ みそ汁⑤	ハヤシライス(深皿) 鶏肉とキャベツのソテー② カリフラワーときゅうりのサラダ③ 清見オレンジ④	豚肉の辛みそ風味焼き① だいこんとこんにゃくのごま風味煮② ほうれん草のナムル③ りんご缶詰④	揚げ赤魚のおろしじょうゆかけ① あつあげとじやがいもの煮もの② プロッコリーのからしあえ③ こんにゃくのとうがらし炒め④ すまし汁⑤	中華丼① ししゃものから揚げ② れんこんのオイスターソース煮③ 茎わかめとキャベツの中華あえ④ すまし汁⑤	鮭のしょうゆ焼き① 千草焼き② じやがいもの煮もの③ はくさいのごま酢あえ④ すまし汁⑤	鶏肉のカレー風味焼き① マカロニソテー② プロッコリーのサラダ③ 白花豆のグラッセ④ スープ⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー 79.9 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 21.6 g	エネルギー 81.3 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 21.6 g	エネルギー 75.7 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 17.4 g	エネルギー 84.4 kcal たんぱく質 36.0 g 脂 質 21.9 g	エネルギー 80.9 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 25.2 g	エネルギー 76.5 kcal たんぱく質 40.1 g 脂 質 18.3 g	エネルギー 82.6 kcal たんぱく質 38.2 g 脂 質 21.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.4g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>4.5g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>8g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>おおさかしろな</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>うすり</td><td>しゅ</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td><td>えび</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.4g</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td></td><td>3g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>柚子果汁</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん(乾)</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>150g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤	さごし	60g		料	理酒	1.4g		塩		0.7g		緑	たまねぎ	30g		緑	にんじん	10g		緑	えのきたけ	10g		黄	砂糖	1.5g		みりん		2g		こいのしゅ		4.5g		料	理酒	5g		水		10g		緑	れんこん	40g		黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦	黄	でんぶん	1.5g		塩		0.8g		水		8g		黄	油(菜種)	5g		赤	豚肉	10g		緑	おおさかしろな	35g		塩		0.3g		黄	砂糖	0.3g		うすり	しゅ	1g		こいのしゅ		0.8g		赤	けずりぶし	0.2g	えび	水		10g		緑	だいこん	40g		黄	砂糖	1.5g		塩		0.4g		酢		3g		緑	柚子果汁	0.5g		赤	乾燥わかめ	1g		緑	だいこん(乾)	1g		赤	赤みそ	11g		赤	白みそ	5g		赤	だしこんぶ	0.6g		赤	けずりぶし	2.3g	えび	水		150g		<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理用(白)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td></td><td>4g</td><td></td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td></td><td>8g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>ローレル</td><td></td><td>0.01g</td><td></td></tr> <tr><td>こしとう</td><td></td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td>ハヤシルウの素</td><td></td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>150g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>8g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>おおさかしろな</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>うすり</td><td>しゅ</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td><td>えび</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.4g</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td></td><td>3g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>柚子果汁</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん(乾)</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>150g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤	豚肉	50g		料	理用(白)	0.7g		緑	たまねぎ	30g		緑	たまねぎ	30g		緑	にんじん	20g		緑	グリーンピース(缶)	5g		緑	セロリー	3g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		トマトピューレ		4g		ケチャップ		8g		塩		0.3g		ローレル		0.01g		こしとう		0.02g		ハヤシルウの素		15g	乳 小麦	水		150g		赤	鶏肉	40g		緑	キャベツ	35g		緑	ピーマン	10g		緑	しめじ	10g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		塩		0.6g		水		8g		黄	油(菜種)	5g		赤	豚肉	10g		緑	おおさかしろな	35g		塩		0.3g		黄	砂糖	0.3g		うすり	しゅ	1g		こいのしゅ		0.8g		赤	けずりぶし	0.2g	えび	水		10g		緑	だいこん	40g		黄	砂糖	0.8g		塩		0.4g		酢		3g		緑	柚子果汁	0.5g		赤	乾燥わかめ	1g		緑	だいこん(乾)	1g		赤	赤みそ	11g		赤	白みそ	5g		赤	だしこんぶ	0.6g		赤	けずりぶし	2.3g	えび	水		150g		<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(薄味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こいのしゅ</td><td></td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>料</td><td>理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></</td></tr></tbody></table>	赤	豚肉	60g		緑	たまねぎ	15g		黄	じゃがいも	30g		緑	三度豆(冷)	10g		緑	にんにく	0.5g		緑	しょうが	0.5g		黄	砂糖	0.7g		料	理酒	0.6g		こいのしゅ		2g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	20g		料	理酒	1.5g		黄	サラダ油(薄味)	0.5g		こいのしゅ		30g		赤	赤みそ	2g		赤	鶏肉	25g		料	理酒	0.6g		黄	じゃがいも	50g		緑	たまねぎ	20g	</
赤	さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぶん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	おおさかしろな	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすり	しゅ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.2g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
酢		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	柚子果汁	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	乾燥わかめ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	だいこん(乾)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	2.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水		150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理用(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
トマトピューレ		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ケチャップ		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル		0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしとう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ハヤシルウの素		15g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水		150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	おおさかしろな	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすり	しゅ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.2g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
酢		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	柚子果汁	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	乾燥わかめ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	だいこん(乾)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	2.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水		150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(薄味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいのしゅ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料	理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g	</																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

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

2・3月分の給食費について

2・3月分の給食費については、まとめてのお支払いとなります。

納期限（口座振替日）は**2月10日**
です。



学校行事などで
給食実施日が変
更になり、当初
通知した給食
費額から変更に
なった給食費については、2、3月分
の給食費で精算のうえ、請求させてい
ただきます。



対象となるのは、平成26年4月以降の給食費です。精算により、2、3ヶ月分の給食費の請求額は当初通知の2給食費（2、3月分）より増減する場合があります。



選択制給食のみなさまへ

2・3月分は、2か月分まとめての申込（または停止）となります。新たに申込まれる場合、あるいは前月までの申込が自動継続されますので停止したい場合は、**1月5日から19日まで**にお手続きをしていたら必要があります。