

1(金)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ	【ホイコウロー】①豚肉はよくゆでる。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。【あつあげのピリ辛じょうゆかけ】①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配付時にあつあげにかける。	エネルギー 805kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.3g 糖質 97.5g
	ごはん	【あかうおのみぞれかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配付時にあかうおにかける。【みそ汁】①ゆずあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ゆずあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【とりなっ菜いため】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g
7(木)	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ菜いため	【あかうおのみぞれかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配付時にあかうおにかける。【みそ汁】①ゆずあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ゆずあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【とりなっ菜いため】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g
ごはん	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん	【鶏肉とコーンのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【きゅうりのサラダ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配付時にきゅうりにかけ、あえる。【かわちばんかん】①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。	エネルギー 830kcal たんぱく質 34.3g 脂質 27.0g 糖質 99.9g
11(月)	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮	【きびなご天ぷら(小麦)】①きびなご天ぷらは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配付時にきびなご天ぷらにかける。【みそ汁】①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【わかたけ煮】①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。	エネルギー 739kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.9g 糖質 106.7g
12(火)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶 みかんジャム	【豚肉と野菜のカレースープ煮】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【変わりピザ(小麦)】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【りんご缶】①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	エネルギー 819kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.2g 糖質 104.6g
13(水)	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ	【ちくわのいそべあげ(小麦)】①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熟したなたね油であげる。【あつあげとさといものみそ煮】①つなこんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【キャベツの甘酢づけ】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g

●ホイコウロー	緑 たまねぎ	26
赤 豚肉	緑 チンゲンサイ	19.5
緑 キャベツ	にんじん	6.5
緑 ピーマン	緑 えのきたけ	13
緑 白ねぎ	塩	0.3
緑 しょうが	こしょう	0.02
緑 にんにく	うすくちしょうゆ	1.9
黄 綿実油	中華スープの素	0.8
黄 テンメンジャン	水	135
黄 砂糖	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	
赤 あつあげ(冷)	赤 あつあげ(冷)	50
こいくちしょうゆ	黄 砂糖	1
●中華スープ	こいくちしょうゆ	1.6
赤 鶏肉	トウバンジャン	0.1
料理酒		
●あかうおのみぞれかけ	赤 だしこんぶ	0.6
赤 あかうお	赤 けずりぶし	2.1
緑 だいこんおろし(冷)	水	140
みりん	●とりなっ菜いため	
うすくちしょうゆ	赤 ささみ油漬け	21
ゆず(果汁)	緑 だいこん葉(乾)	1.4
●みそ汁	黄 綿実油	0.42
赤 豚肉	料理酒	1.04
赤 うすあげ(冷)	うすくちしょうゆ	0.91
緑 たまねぎ	こいくちしょうゆ	0.65
緑 キャベツ	水	1.3
緑 にんじん		
緑 ほうれんそう(冷)		
赤 白みそ		
赤 白みそ		
●鶏肉とコーンのシチュー	シチュールウの素	14.3
赤 鶏肉	水	130
白ワイン	●きゅうりのサラダ	
赤 ベーコン	緑 きゅうり	39
黄 じゃがいも	黄 砂糖	1.04
緑 たまねぎ	塩	0.13
緑 コーンペースト	ワインビネガー	0.65
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	0.91
緑 むきえだまめ(冷)	黄 綿実油	0.39
緑 コーン(冷)	●かわちばんかん	
黄 綿実油	緑 かわちばんかん	34
こしょう(白)		
●きびなご天ぷら(小麦)	赤 赤みそ	10.7
赤 きびなご天ぷら	赤 白みそ	4.3
黄 なたね油	赤 だしこんぶ	0.6
黄 砂糖	赤 けずりぶし	2.1
みりん	水	140
米酢	●わかたけ煮	
こいくちしょうゆ	緑 たけのこ(水煮)	26
●みそ汁	緑 わかめ(冷)	6.5
赤 鶏肉	料理酒	0.65
緑 たまねぎ	黄 砂糖	0.65
緑 キャベツ	塩	0.065
緑 こまつな(冷)	うすくちしょうゆ	1.56
緑 にんじん	赤 だしこんぶ	0.078
緑 しめじ	赤 けずりぶし	0.299
●豚肉と野菜のカレースープ煮	水	19.5
赤 豚肉	チキンブイオン	1.12
黄 じゃがいも	水	70
緑 たまねぎ	●変わりピザ(小麦)	
緑 キャベツ	黄 ぎょうざの皮	4
緑 にんじん	赤 ツナ	5
緑 グリーンピース(冷)	緑 コーン(冷)	4
緑 しめじ	緑 ピーマン	2
黄 綿実油	黄 ピザソース	2
黄 砂糖	黄 乳なしチーズ	4
塩	●りんご缶	
こしょう	緑 りんご缶	58
カレー粉		
ウスターソース		
こいくちしょうゆ		
●ちくわのいそべあげ(小麦)	緑 さんどまめ(冷)	13
赤 ちくわ	黄 砂糖	0.6
黄 小麦粉(薄力粉)	こいくちしょうゆ	0.6
赤 あおのり	赤 赤みそ	8.4
黄 なたね油	赤 けずりぶし	1.17
●あつあげとさといものみそ煮	水	52
赤 鶏肉	●キャベツの甘酢づけ	
黄 さといも(冷)	緑 キャベツ	39
つなこんにやく	黄 砂糖	0.91
赤 あつあげ(冷)	塩	0.26
緑 たまねぎ	米酢	1.3
緑 にんじん		

14(木)	牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	【牛井】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりのかつお梅風味】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配付時にきゅうりにかけ、あえる。【白玉だんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は100人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。【きな粉(袋・白玉だんご)】①きな粉は1人1袋ずつ添える。	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 122.9g
	ごはん	マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん缶	【マカロニグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、野菜ブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニパット(小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【ウィンナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【みかん缶】①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
15(金)	マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん缶	【マカロニグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、野菜ブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニパット(小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【ウィンナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【みかん缶】①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	エネルギー 825kcal たんぱく質 36.1g 脂質 23.7g 糖質 105.6g
黒糖パン	タコライス とうふともずくのどろり汁 にんじんしりしり	【タコライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【とうふともずくのどろり汁】①もずくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。【にんじんしりしり】①ささみ、にんじんはかつおぶし、みりん、うすくちしょうゆで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 724kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.0g 糖質 101.1g
18(月)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶 ブルーベリージャム	【金時豆の中華おこわ】①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ごま油、湯、チキンブイオンを合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニパット(1クラスの数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【ミックスフルーツ缶】①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。	エネルギー 785kcal たんぱく質 33.7g 脂質 19.4g 糖質 110.0g
19(火)	焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいためもの	【焼きシューマイ(小麦)】①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(100コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【鶏肉と春雨のスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさっとゆでてどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に春雨を加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③しいたければ、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	エネルギー 735kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.4g 糖質 106.9g
20(水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろう	【かやくご飯(具)】①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【きざみのり(袋・かやくご飯)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【五目汁】①ゆずあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、ゆずあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【まっ茶ういろう】①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニパット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.4g 糖質 112.3g

●牛丼	黄 砂糖	0.39
赤 牛肉	米酢	0.26
料理酒	うすくちしょうゆ	1.04
糸こんにやく	●白玉だんご	
緑 たまねぎ	黄 白玉だんご	50
緑 にんじん	黄 砂糖	1.2
緑 青ねぎ	うすくちしょうゆ	0.6
緑 えのきたけ	黄 じゃがいもでん粉	0.36
黄 綿実油	水	12
黄 砂糖	●きな粉(袋・白玉だんご)	
黄 みりん	赤 きな粉(袋)	3
塩		
うすくちしょうゆ		
こいくちしょうゆ		
けずりぶし		
●きゅうりのかつお梅風味	緑 きゅうり	39
赤 かつおぶし(粉末)	緑 梅肉	0.13
●マカロニグラタン	赤 鶏肉	42
赤 白ワイン	緑 にんじん	13
黄 マカロニ(米粉)	緑 むきえだまめ(冷)	6.5
緑 たまねぎ	緑 マッシュルーム水煮	13
緑 グリーンピース(冷)	塩	0.22
黄 綿実油	こしょう	0.02
こしょう(白)	うすくちしょうゆ	1.1
ローレル	チキンブイオン	1.9
シチュールウの素	水	135
黄 上新粉	●みかん缶	
野菜ブイオン	緑 みかん缶	57
水		
●ウィンナーとキャベツのスープ	赤 ウィンナー	26
●タコライス	赤 とうふ(冷)	26
赤 牛ひき肉	緑 白ねぎ	6.5
赤 豚ひき肉	緑 えのきたけ	13
赤 豚レバー(チップ)	赤 もずく(冷)	6.5
緑 たまねぎ	塩	0.43
緑 グリーンピース(冷)	うすくちしょうゆ	4.3
緑 にんにく	赤 だしこんぶ	0.6
黄 綿実油	赤 けずりぶし	2.1
カレー粉	水	140
塩	●にんじんしりしり	
こしょう	赤 ささみ油漬け	6.5
トマトピューレ	緑 にんじん	26
ケチャップ	赤 かつおぶし(砕片)	0.39
ウスターソース	みりん	0.65
●とうふともずくのどろり汁	うすくちしょうゆ	1.04
●金時豆の中華おこわ	緑 たまねぎ	39
赤 焼き豚	緑 キャベツ	26
黄 もち米	緑 にんじん	26
赤 金時豆(ドライパック)	緑 さんどまめ(冷)	13
緑 しめじ	緑 しょうが	0.52
料理酒	黄 綿実油	0.65
塩	塩	0.39
こしょう(白)	こしょう	0.026
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3.9
黄 ごま油	中華スープの素	0.39
チキンブイオン	黄 じゃがいもでん粉	1.3
水	水	62.4
●まる天と野菜のうま煮	●ミックスフルーツ缶	
赤 鶏肉	緑 ミックスフルーツ缶	49
赤 まる天		
●焼きシューマイ(小麦)	こしょう	0.02
赤 シューマイ	うすくちしょうゆ	1.9
黄 綿実油	中華スープの素	0.8
●鶏肉と春雨のスープ	水	135
赤 鶏肉	19.5	●ツナともやしのいためもの
料理酒	0.65	赤 ツナ
黄 春雨	6.5	緑 ブラックマッペもやし
緑 たまねぎ	32.5	黄 綿実油
緑 チンゲンサイ	19.5	塩
緑 にんじん	13	こいくちしょうゆ
緑 しいたけ(乾)	0.65	
塩	0.3	
●かやくご飯(具)	緑 たまねぎ	32.5
赤 鶏肉	緑 えのきたけ	13
料理酒	赤 わかめ(乾)	0.65
赤 ちくわ	塩	0.43
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	4.3
緑 さんどまめ	赤 だしこんぶ	0.6
黄 綿実油	赤 けずりぶし	2.1
黄 砂糖	水	140
黄 みりん	●まっ茶ういろう	
塩	赤 白いんげんペースト	11
0.65	黄 上新粉	8.8
うすくちしょうゆ	1.95	緑 抹茶
こいくちしょうゆ	1.95	黄 砂糖
だしこんぶ	0.104	黄 砂糖
赤 けずりぶし	0.39	水
水	26	
●きざみのり(袋・かやくご飯)	赤 きざみのり(袋)	0.8
●五目汁	赤 うすあげ(冷)	6.5
緑 キャベツ	45.5	

