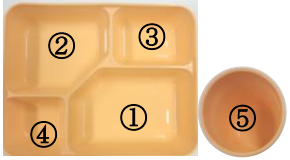


平成26年7月分 大阪市中学校給食献立表



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。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こい口しょうゆ、うす口しょうゆは、小麦を使用

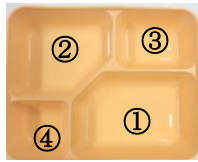
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用

※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合があるため、他の食品の成分が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。

大阪市教育局

1 日(火)			2 日(水)			3 日(木)			4 日(金)			7 日(月)			8 日(火)			9 日(水)			1 0 日(木)												
鯨のレモンマリネ① フランクフルトのマスタードソース② 粉ふきいも② 三度豆のソテー③ プチトマト④ スープ⑤			鶏肉の甘辛丼① れんこんの磯辺揚げ② あつあげのみそだれかけ③ じゃこピーマン④			豚肉の和風ソースかけ① ポイルブロッコリー① ちくわと野菜の炒め煮② オクラのおひたし③ もやしの柚子の香あえ④ みそ汁⑤			牛肉のハヤシ風煮① えびとキャベツの炒めもの② きゅうりとコーンのサラダ③ ミニフィッシュ④			さごしの変わり揚げ① 三度豆の炒めもの① 豚肉と野菜の煮もの② 焼きかばちゃ③ きゅうりのごま風味④			夏野菜のカレーライス① (夏野菜のソテー) キャベツのピクルス④ アンデスメロン③			鮭のラビゴットソースかけ① ポイルブロッコリー① イタリアンスパゲッティ② 三度豆のコンソメ煮④ オレンジ③			鶏肉のねぎ塩焼き① ポイルキャベツ① 干しずいきの炒め煮② きんぴらごぼう③ きゅうりの酢のもの④ すまし汁⑤												
																																	
エネルギー 8 6 1 kcal たんぱく 3 0 . 9 g 脂 質 2 7 . 3 g			エネルギー 7 6 7 kcal たんぱく 3 4 . 5 g 脂 質 1 9 . 7 g			エネルギー 8 1 0 kcal たんぱく 3 8 . 7 g 脂 質 2 1 . 5 g			エネルギー 7 5 8 kcal たんぱく 3 1 . 6 g 脂 質 2 1 . 2 g			エネルギー 8 5 6 kcal たんぱく 3 5 . 0 g 脂 質 2 4 . 5 g			エネルギー 7 9 5 kcal たんぱく 2 7 . 3 g 脂 質 2 0 . 5 g			エネルギー 8 6 4 kcal たんぱく 3 4 . 1 g 脂 質 2 4 . 5 g			エネルギー 7 7 9 kcal たんぱく 3 8 . 2 g 脂 質 1 9 . 5 g												
赤 鰯	50g	小麦 乳 小麦	赤 鶏肉	70g	えび 小麦	赤 豚肉	80g	小麦 えび かに	赤 牛肉	50g	小麦 えび	赤 さごし	60g	小麦 えび	緑 かばちや	40g	小麦 えび	赤 鮭	60g	小麦 えび	赤 鶏肉	80g	えび かに										
塩	0.2g			料理酒		2.1g			たまねぎ	30g			なす		40g			塩	0.2g			塩		0.4g									
こしょう	0.02g		緑 たまねぎ	40g			こしょう		0.01g			料理酒	3g			ピーマン		10g			こしょう(白)	0.02g			上新粉	14g		白ねぎ	30g				
黄 でんぶん	10g		緑 にんじん	10g			こいロしようゆ		2g			ひじき	0.7g			黄 小麦粉(薄力)		14g			黄 サラダ油(濃美)	1g			黄 油(菜種)	8g		こしょう	0.01g		スープ(缶)	10g	
黄 油(菜種)	6g		黄 サラダ油(濃美)	0.5g			緑 だいこんおろし		40g			水	8g			塩		0.4g			こしょう	0.02g			緑 たまねぎ	20g		緑 キャベツ	30g		塩	0.3g	
緑 たまねぎ	20g		黄 砂糖	2g			みりん		1g			ハヤシ風の素	5g			油(菜種)		6g			コンソメの素	0.8g			緑 赤パプリカ	10g		緑 ビーマン	5g		緑 干しずいき	3g	
緑 レモン果汁	2g			みりん		2g			こいロしようゆ	2g			塩		0.3g			黄 サラダ油(濃美)	0.3g			赤 豚肉		50g		黄 サラダ油(濃美)	0.4g		赤 豚肉	15g		赤 あつあげ(冷)	30g
黄 砂糖	2g			うすロしようゆ		3g			黄 でんぶん	0.5g			こしょう		0.02g			緑 三度豆(冷)	20g			料理用ひ(白)		1.5g		黄 砂糖	2g		黄 サラダ油(濃美)	0.5g		緑 にんじん	20g
塩	0.2g			こいロしようゆ		3g			緑 フロッキー(固)	30g			水		30g			黄 サラダ油(濃美)	0.1g			黄 じゃがいも		30g		緑 料理用ひ(白)	2.5g		黄 料理酒	2.1g		赤 ちくわ	20g
りんご酢	1.5g			赤 けずりぶし		0.7g			赤 ちくわ	20g			赤 えび		20g			塩	0.1g			緑 たまねぎ		40g		黄 サラダ油(濃美)	1.2g		赤 けずりぶし	0.5g		赤 豚挽肉	10g
料理用ひ(白)	0.8g			水		30g			緑 たまねぎ	30g								こしょう	0.01g			緑 にんじん		15g		料理用ひ(白)	2.5g		水	25g		緑 葱	30g
赤 ワカメ(乾燥)	40g			緑 れんこん		40g			緑 たけのこ(缶)	20g			赤 えび		20g			水	0.01g			緑 トマト(缶)		10g		黄 小麦粉(薄力)	4g		黄 砂糖	1g		黄 ちりめんじゃこ	1g
黄 マヨネーズ	2g			赤 小麦粉(薄力)		4g			緑 グリンピース(缶)	5g								コンソメの素	0.5g			緑 セロリー		3g		黄 サラダ油(濃美)	0.3g		赤 ハム	15g		赤 けずりぶし	2.3g
トンカツソース	1.8g			緑 塩		0.2g			黄 サラダ油(濃美)	1g			小麦 小麦		小麦			黄 砂糖	0.5g			緑 にんにく		0.5g		黄 料理酒	0.6g		緑 小麦	小麦		赤 小麦	小麦
ウスターソース	0.5g		赤 青のり	0.2g		黄 砂糖	2g		小麦 小麦	小麦		緑 キャベツ	50g		黄 小麦粉(薄力)	0.5g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
洋がらし	0.1g		黄 油(菜種)	4g		みりん	1g		小麦 小麦	小麦		緑 ビーマン	10g		塩	0.1g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
水	3g		赤 あつあげ(冷)	30g		うすロしようゆ	2g		小麦 小麦	小麦		緑 しめじ	10g		ローレル	0.01g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
黄 じゃがいも	50g		赤 豚挽肉	10g		こいロしようゆ	2g		小麦 小麦	小麦		緑 干しいたけ	1g		カレー味の素	14g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
塩	0.3g		赤 砂糖	0.3g		赤 けずりぶし	0.7g		小麦 小麦	小麦		緑 グリンピース(缶)	5g		水	100g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
こしょう	0.01g		赤 砂糖	0.3g		水	20g		小麦 小麦	小麦		黄 サラダ油(濃美)	0.5g		緑 キャベツ	40g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
緑 三度豆(冷)	30g		赤 砂糖	0.3g		緑 オクラ	30g		小麦 小麦	小麦		黄 砂糖	0.5g		塩	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
緑 コーン(冷)	10g		赤 砂糖	0.3g		塩	0.3g		小麦 小麦	小麦		みりん	1g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
黄 サラダ油(濃美)	0.3g		赤 砂糖	0.3g		緑 えのきたけ	10g		小麦 小麦	小麦		緑 コーン(冷)	10g		黄 砂糖	1g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
塩	0.2g		赤 砂糖	0.3g		黄 砂糖	0.3g		小麦 小麦	小麦		黄 砂糖	0.8g		小麦	0.8g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
こしょう	0.01g		赤 砂糖	0.3g		うすロしようゆ	1.2g		小麦 小麦	小麦		塩	0.2g		小麦	0.2g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
緑 プチトマト	2コ		赤 砂糖	0.3g		緑 もやし	30g		小麦 小麦	小麦		こいロしようゆ	2g		小麦	0.2g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
緑 キャベツ	30g		赤 砂糖	0.3g		塩	0.3g		小麦 小麦	小麦		黄 砂糖	0.6g		小麦	0.6g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
緑 にんじん	10g		赤 砂糖	0.3g		塩	0.2g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.2g		小麦	0.2g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
緑 バセリ	0.5g		赤 砂糖	0.3g		うすロしようゆ	0.3g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
塩	0.3g		赤 砂糖	0.3g		緑 柚子果汁	0.5g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
こしょう(白)	0.02g		赤 砂糖	0.3g		黄 ふ(白玉)	1g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
コンソメの素	1.8g		赤 砂糖	0.3g		緑 みつば	5g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
水	150g		赤 砂糖	0.3g		赤 赤みそ	11g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
			赤 砂糖	0.3g		赤 白みそ	5g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
			赤 砂糖	0.3g		赤 だしこんぶ	0.6g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
			赤 砂糖	0.3g		赤 けずりぶし	2.3g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								
			赤 砂糖	0.3g		水	150g		小麦 小麦	小麦		小麦	0.3g		小麦	0.3g		黄 小麦	小麦		赤 小麦	小麦		赤 小麦	小麦								

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》  
◇献立内容等事業全般  
◇給食実施日等

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当  
06-6208-9158  
お子様の通われる中学校

食育

## わたしたちの中学校給食

手洗いについて



調理場の手洗い場には自動の水洗蛇口と乾燥機、個人用の爪ブラシが準備されています。



①手を水でぬらす



②石けんをつけて泡だてる



③手のひらを洗う



④手の甲、親指、他の指の間を洗う



⑤指先、手首を洗う



⑥水でよく洗い流す

⑦清潔なハンカチなどでふく

給食の前には手を洗いましょう。  
手洗いは食中毒予防の第一歩です。



## 選択制給食のみなさまへ

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

1 1 日(金)			1 4 日(月)			1 5 日(火)			1 6 日(水)			1 7 日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉のから揚げ① チンゲンサイのあえもの① 鶏肉とカシューナッツの中華炒め② 切り干しだいこんのサラダ③ プチトマト④			スタミナ丼① 揚げなすとかぼちゃの煮もの② キャベツの甘酢づけ③ ひじきの煮もの④			肉だんごの甘酢煮① いかてんぷら② ゴーヤのツナ炒め③ 茎わかめときゅうりのサラダ④ 中華スープ⑤			白身魚のムニエル① ボイルブロッコリー① じゃがいもの洋風煮② 三度豆のマヨネーズ炒め④ オレンジ③			鶏肉のレモンじょうゆかけ① ボイルキャベツ① 一口がんと野菜の煮もの② もやしの炒めもの③ プチトマト④ とうがんのカレー汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
エネルギー 8 5 2 kcal たんぱく 3 7 . 2 g 脂 質 2 3 . 6 g			エネルギー 8 0 2 kcal たんぱく 2 8 . 1 g 脂 質 2 3 . 8 g			エネルギー 8 4 3 kcal たんぱく 2 9 . 3 g 脂 質 2 9 . 8 g			エネルギー 7 9 7 kcal たんぱく 2 8 . 1 g 脂 質 2 5 . 6 g			エネルギー 8 9 9 kcal たんぱく 3 1 . 4 g 脂 質 3 0 . 4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td>赤</td><td>豚肉(一口切)</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>カシューナッツ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>オキスターソース</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr></table>			赤	豚肉(一口切)	60g		料理酒	3g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	8g	黄	油(菜種)	6g	緑	チンゲンサイ	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1.5g	赤	鶏肉	30g		料理酒	1g		塩	0.1g		こしょう	0.01g	黄	カシューナッツ	10g	緑	たまねぎ	30g	緑	赤パプリカ	10g	緑	ピーマン	10g	緑	白ねぎ	5g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	ごま油	2g		オキスターソース	3g		中華スープの素	0.5g	黄	砂糖	2g		料理酒	5g		こいロしょうゆ	1.5g	黄	でんぷん	1.5g		水	10g	緑	切り干しだいこん	5g	緑	にんじん	10g	緑	コーン(冷)	10g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		酢	4g		うすロしょうゆ	1g	緑	プチトマト	2コ	卵 乳 小麦 えび 落花生			<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんごぶれ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>オキスターソース</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table>			赤	牛肉	60g	緑	しょうが	1g	緑	にんにく	0.2g	緑	りんごぶれ	4g		料理酒	1.1g		こいロしょうゆ	1.5g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(徳美)	1.5g	黄	砂糖	1.3g	赤	赤みそ	1.5g		こいロしょうゆ	2g		オキスターソース	1.8g		水	5g	緑	かぼちゃ	40g	緑	なす	30g	黄	油(菜種)	3g	緑	オクラ	10g	黄	砂糖	2g		みりん	2g		こいロしょうゆ	4g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	1g		酢	1g		塩	0.3g	赤	ひじき	2g		糸こんにゃく	10g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	4g	黄	ごま油	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	小麦 えび			<table><tr><td>赤</td><td>肉だんご</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いかてんぷら</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>が(油漬缶切り)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にがうり</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>茎わかめ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			赤	肉だんご	40g	緑	たまねぎ	35g	緑	たけのこ(缶)	20g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(徳美)	0.3g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.6g		酢	0.5g		こいロしょうゆ	2g		ケチャップ	3g	黄	でんぷん	1g		水	20g	赤	いかてんぷら	50g	黄	油(菜種)	5g	赤	が(油漬缶切り)	15g	緑	にがうり	20g		塩	0.1g	黄	サラダ油(徳美)	0.5g		こいロしょうゆ	0.3g	赤	茎わかめ	5g	緑	きゅうり	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		酢	0.6g		うすロしょうゆ	1.2g	黄	ごま油	0.3g	緑	えのきたけ	10g	緑	ニラ	3g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	1.5g		中華スープの素	0.8g		水	150g	卵 乳 小麦 えび			<table><tr><td>赤</td><td>メルルーサ</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理用70(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4個</td></tr></table>			赤	メルルーサ	60g		料理用70(白)	1.8g		塩	0.4g		こしょう	0.02g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	サラダ油(徳美)	1g	黄	バター	8g	緑	ブロッコリー(缶)	30g		塩	0.3g	黄	じゃがいも	50g	赤	ベーコン	10g	緑	キャベツ	30g	緑	にんじん	10g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		コンソメの素	0.8g		水	20g	緑	三度豆(冷)	25g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(徳美)	0.3g	黄	マヨネーズ	6g		うすロしょうゆ	0.5g	緑	オレンジ	1/4個	小麦 卵 乳 小麦			<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理用70(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>レモン果汁</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんと</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr><tr><td>緑</td><td>とうがん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>カレー味の素</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			赤	鶏肉	70g	緑	にんにく	0.5g	緑	しょうが	0.5g		料理用70(白)	1.2g		塩	0.2g		こしょう	0.03g	黄	でんぷん	7g	黄	油(菜種)	6g	緑	レモン果汁	7g	黄	砂糖	0.7g		こいロしょうゆ	2g		料理酒	1.8g	黄	でんぷん	0.5g		水	10g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	赤	一口がんと	15g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(缶)	5g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	緑	もやし	30g	緑	ニラ	10g	黄	サラダ油(徳美)	0.2g		みりん	0.5g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g	緑	プチトマト	2コ	緑	とうがん	30g	緑	オクラ	10g		塩	0.2g		カレー味の素	8g		こいロしょうゆ	1.2g	赤	けずりぶし	3.5g		水	150g	小麦 卵 乳 小麦 えび		
赤	豚肉(一口切)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	チンゲンサイ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	カシューナッツ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	ごま油	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	オキスターソース	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理酒	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	でんぷん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	切り干しだいこん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	酢	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	りんごぶれ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	サラダ油(徳美)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	赤みそ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	オキスターソース	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	なす	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	ひじき	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	糸こんにゃく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	ごま油	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	肉だんご	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	サラダ油(徳美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	酢	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	ケチャップ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	いかてんぷら	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	が(油漬缶切り)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にがうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	サラダ油(徳美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	茎わかめ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	きゅうり	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	酢	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	ニラ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	中華スープの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	メルルーサ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理用70(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	サラダ油(徳美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	バター	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	ブロッコリー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	三度豆(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	サラダ油(徳美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	マヨネーズ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	オレンジ	1/4個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理用70(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	でんぷん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	レモン果汁	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	一口がんと	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	ニラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	サラダ油(徳美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	とうがん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑	オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	カレー味の素	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	けずりぶし	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
スタミナ丼の具は、米飯にのせて食べることができます。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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