

平成27年1月分 大阪市中学校給食献立表



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

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用

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

※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りますため、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

8日(木)			9日(金)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)			19日(月)			20日(火)			21日(水)													
【正月の行事献立】 赤魚の西京焼き① 鶏肉の治部煮風② 栗きんとん③ 紅白なます④ すまし汁⑤			鶏肉のアンダレス① 粉ふきいも① ウインナーと野菜のソテー② キャベツと枝豆のサラダ④ みかん③			親子煮① 豚肉のてんぷら② 切り干しだいこんの炒め煮③ 水菜の煮びたし④ みそ汁⑤			鯖のみそ煮① ごぼうぞえ① 肉じゃが② もやしとわかめの酢のもの③ ピリ辛こんにゃく④			カツカレーライス (深皿) 一口とんかつ① キャベツとツナのソテー① カリフラワーのピクルス④ りんご③			鶏肉の甘酢かけ① いかてんぷら② 三度豆の炒めもの② 茎わかめときゅうりの中華あえ③ ピーマンとたけのこのオニオンソース炒め④			すき焼き煮① いわしてんぷら② れんこんのきんぴら② きくなどはくさいのおひたし③ かぶの甘酢あえ④			揚げどりのねぎ塩たれ① 干しずいきの炒め煮② じゃがいもの炒めもの③ ブロッコリーのからしあえ④ すまし汁⑤			糸よりの磯辺揚げ① 三度豆とコーンの炒めもの① 筑前煮② 煮豆③ 水菜のごまあえ④													
																																					
エネルギー 775kcal たんぱく質 39.4g 脂 質 11.9g			エネルギー 839kcal たんぱく質 34.2g 脂 質 22.6g			エネルギー 835kcal たんぱく質 40.3g 脂 質 22.2g			エネルギー 836kcal たんぱく質 34.6g 脂 質 21.1g			エネルギー 883kcal たんぱく質 30.6g 脂 質 28.2g			エネルギー 784kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 23.6g			エネルギー 844kcal たんぱく質 30.2g 脂 質 28.8g			エネルギー 825kcal たんぱく質 36.5g 脂 質 23.7g			エネルギー 824kcal たんぱく質 38.0g 脂 質 20.9g													
赤	赤魚	60g	えび	赤	鶏肉	70g	卵 乳 小麦 えび かに	赤	鶏卵	40g	えび	赤	鯖	60g	えび	赤	一口とんかつ	30g	卵 乳 小麦 えび	赤	鶏肉	70g	卵 乳 小麦 えび	赤	鶏肉	80g	えび	赤	糸より	46g	えび						
	料理酒	2.3g		赤	塩	0.3g			料理酒	0.9g		赤	しょうが	1g		黄	油(菜種)	4g			塩	0.5g			料理酒	1.4g			塩	0.4g			料理酒	1.4g			
	みりん	3g			こしょう	0.02g			料理用70(白)	2.1g		黄	砂糖	3.5g		赤	豚肉	40g			こしょう	0.02g			黄	ふ(圧縮)		3g		料理酒		2.4g		塩	0.3g		
赤	白みそ	3g							緑	たまねぎ		35g	赤	みりん		1g	料理用70(白)	0.5g							黄	でんぷん		8g		黄		でんぷん	4g		黄	小麦粉(薄力)	7g
赤	鶏肉	60g			黄	でんぷん		12g		緑		干ししいたけ	0.5g	赤		赤みそ	5g	黄		じゃがいも	30g				赤	あつおけ(冷)		20g		黄		油(菜種)	7g		赤	青のり	0.4g
	料理酒	2.1g			黄	油(菜種)		6g		緑		みりん	0.7g	赤		だしこんぶ	0.1g	緑		たまねぎ	40g				緑	白ねぎ		30g		緑		白ねぎ	30g		黄	油(菜種)	7g
黄	でんぷん	1.5g			黄	油(菜種)		6g		緑		塩	0.2g	赤		水	25g	緑		にんじん	15g				緑	えのきたけ		20g		緑		青ねぎ	10g		黄	油(菜種)	7g
緑	ごぼう	20g				ケチャップ		6.5g		緑		うすロしょうゆ	4g	赤		ごぼう	35g	緑		トマト(缶)	10g				緑	えのきたけ		10g		緑		塩	0.5g		緑	三度豆(冷)	15g
緑	れんこん	20g				ウスターソース		1.2g		黄		こいロしょうゆ	3.5g	黄		砂糖	0.6g	緑		グリーンピース(冷)	5g				黄	サラダ油(菜種)		0.5g		黄		うすロしょうゆ	0.3g		緑	コーン(冷)	10g
緑	三度豆(冷)	10g								赤		こいロしょうゆ	3.5g	赤		みりん	3.2g	緑		セロリー	3g				黄	サラダ油(菜種)		0.5g		黄		スープ(缶)	20g		黄	サラダ油(菜種)	0.2g
黄	砂糖	1.5g			黄	砂糖		赤	だしこんぶ	0.1g	赤	水	12g	黄	セロリー	3g			黄	砂糖	1.5g			黄	スープ(缶)	20g		黄	塩	0.15g							
	塩	0.2g			黄	じゃがいも		赤	けずりぶし	0.5g	赤	赤みそ	2.5g	黄	サラダ油(菜種)	0.5g				みりん	1g			赤	干しずいき	3g		赤	豚肉	15g							
	うすロしょうゆ	3g			塩	0.5g			水	35g	赤	水	40g	塩	0.3g				塩	0.2g				赤	うすあげ	8g		赤	鶏肉	45g							
	こいロしょうゆ	3g			こしょう	0.01g			赤	豚肉	40g	黄	牛肉	25g	ローレル	0.01g				黄	でんぷん	0.4g			緑	にんじん	20g		緑	れんこん	25g						
赤	けずりぶし	0.7g						黄	小麦粉(薄力)	7g		赤	鶏肉	25g	カレー味の素	14g				水	15g				赤	こんにゃく	15g		緑	ごぼう	20g						
	水	30g			赤	卵(塩漬)			塩	0.4g		黄	じゃがいも	40g	水	100g				水	38g				黄	こんにゃく	15g		緑	にんじん	20g						
黄	くり(水煮面)	15g			緑	卵(塩漬)			油(菜種)	6g		緑	たまねぎ	30g	緑	キャベツ	30g			赤	いかてんぷら	40g			黄	こんにゃく	15g		黄	干ししいたけ	1g						
黄	さつまいも	35g			緑	たまねぎ			緑	油(菜種)		緑	たまねぎ	30g	緑	コーン(冷)	8g			黄	油(菜種)	4.5g			黄	こんにゃく	15g		黄	干ししいたけ	1g						
黄	砂糖	2.8g			緑	たまねぎ			緑	切り干しだいこん		緑	たまねぎ	30g	赤	グリーンピース(冷)	5g			緑	三度豆(冷)	20g			黄	こんにゃく	15g		黄	サラダ油(菜種)	1g						
	みりん	1.5g			緑	にんじん			緑	にんじん		緑	にんじん	15g	黄	グリーンピース(冷)	5g			緑	三度豆(冷)	20g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	2g						
	塩	0.1g			緑	ピーマン			緑	三度豆(冷)		黄	グリーンピース(冷)	5g	黄	サラダ油(菜種)	0.2g			黄	サラダ油(菜種)	0.1g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	2g						
	水	15g			緑	しめじ			黄	三度豆(冷)		黄	グリーンピース(冷)	5g	塩	0.15g				黄	サラダ油(菜種)	0.3g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	2g						
緑	だいこん	30g			黄	サラダ油(菜種)			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こしょう	0.01g			黄	砂糖	0.7g			赤	こんにゃく	15g		黄	料理酒	1g						
緑	金時になじん	5g			黄	サラダ油(菜種)			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	みりん	0.01g				みりん	0.4g			赤	こんにゃく	15g		黄	こいロしょうゆ	7g						
黄	砂糖	1.5g			塩	0.6g			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.02g				こいロしょうゆ	1.2g			赤	こんにゃく	15g		赤	けずりぶし	0.6g						
塩	0.3g				こしょう	0.02g			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	ケチャップ	0.02g				みりん	0.4g			赤	こんにゃく	15g		赤	水	25g						
酢	1.5g				こいロしょうゆ	0.8g			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	うすロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.4g			黄	こんにゃく	15g		赤	大豆煮	25g						
緑	ゆず(果汁)	0.5g			緑	キャベツ			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				みりん	0.4g			黄	こんにゃく	15g		赤	こんにゃく	10g						
緑	えのきたけ	10g			緑	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		赤	切りこんぶ	0.3g						
緑	みつば	3g			黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				みりん	0.4g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
	塩	0.4g			黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
	うすロしょうゆ	5g			黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				みりん	0.4g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
赤	だしこんぶ	0.6g			黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
赤	けずりぶし	2.3g			黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
	水	150g			黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄	塩			黄	砂糖			黄	グリーンピース(冷)	5g	こいロしょうゆ	0.3g				こいロしょうゆ	0.7g			黄	こんにゃく	15g		黄	砂糖	1.2g						
					黄</																																

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

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

お客様の通われる中学校

◇給食実施日等

食育

わたしたちの中学校給食

成長期の食生活

中学生の時期は、身体の成長だけでなく、心の成長も著しく『青年期』と呼ばれています。そんな時期の食生活は、朝・昼・夕の3食を摂ることや栄養のバランスを考えることはもちろん、成人に比べてたんぱく質やカルシウムの量を多く摂ることなどが大切です。

中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準量	
エネルギー量	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	摂取エネルギー全体の25～30%
カルシウム	450mg
鉄	4mg
食物繊維	6.5g

(中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準 抜粋)

中学校給食では、上の表にある摂取基準を1ヶ月の平均で考え、献立を作っています。

特にカルシウムや鉄、食物繊維については不足しがちになるため、これらの栄養素を含んだいろいろな食品を取り入れています。

しっかりと食べましょう。

全国学校給食週間

1月24日～31日は、全国学校給食週間です。給食の意義やその役割などを考え、生産者や給食に関わる人に対して感謝の気持ちをあらわす1週間です。



選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込み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。

22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ミネストローネ(深皿) 鮭のしょうゆ風味焼き② ブロッコリーのチーズソースあえ② だいこんのひじきドレッシング④ みかん③		豚肉の和風ソースかけ① ちくわのてんぷら② キャベツのおかか炒め② 高野豆腐のいり煮③ 小松菜の煮びたし④		鶏肉のてり焼き① ブロッコリーのおかかあえ① とうふと野菜の煮もの② 焼きさつまいものしょうが風味あんかけ③ 鮭わかめそぼろ(手づくりふりかけ)④		豚肉の辛味揚げ① 中華煮② もやしとニラの炒めもの④ りんご③ 中華スープ⑤		れんこんの混ぜご飯① ひじきの厚焼き卵② きんぴらごぼう③ はくさいの柚子の香あえ④		ハヤシライス(深皿) 鶏肉のマヨネーズ焼き② ボイルグリーンアスパラガス② カリフラワーときゅうりのサラダ④ みかん③		鮭の塩焼き① れんこんの炒めもの① 関東煮② 小松菜の炒めもの③ のりの佃煮④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー 804kcal たんぱく質 40.5g 脂質 20.2g		エネルギー 810kcal たんぱく質 37.7g 脂質 23.0g		エネルギー 786kcal たんぱく質 38.1g 脂質 15.6g		エネルギー 802kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g		エネルギー 809kcal たんぱく質 35.2g 脂質 22.9g		エネルギー 838kcal たんぱく質 36.1g 脂質 24.0g		エネルギー 764kcal たんぱく質 41.4g 脂質 18.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td><td rowspan="15">卵乳</td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマトジュース</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(茹)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>135g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td><td rowspan="15">乳小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(茹)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>12g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</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>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td></tr></table>	赤	鶏肉	40g	卵乳		料理用ひ(白)	1.2g	赤	ベーコン	8g	黄	じゃがいも	45g	緑	キャベツ	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	トマトジュース	10g	緑	にんじん	10g	緑	グリーンピース(茹)	3g	緑	セロリ	3g	緑	にんにく	0.5g	黄	オリーブ油	0.5g		塩	0.9g		こしょう	0.02g		ローレル	0.01g		ケチャップ	3.5g		うすロしょうゆ	1.2g		スープ(缶)	15g		水	135g	赤	鮭	50g	乳小麦		料理酒	1.5g		こいロしょうゆ	2.5g	黄	サラダ油(濃美)	1g	緑	ブロッコリー(茹)	30g		塩	0.3g	赤	粉末チーズ	10g		カレー粉	1.5g		塩	0.05g		水	12g	緑	だいこん	30g	赤	ひじき	0.2g	黄	砂糖	0.6g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.4g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g	緑	みかん	1/2コ	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="15">えびかに小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</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>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</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>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(唐和)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>高野豆腐(唐和)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</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>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr></table>	赤	豚肉	60g	えびかに小麦		料理酒	1.4g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	えのきたけ	10g	黄	砂糖	1.5g		みりん	2g		こいロしょうゆ	4.5g		料理酒	5g		水	10g	赤	ちくわ	20g	黄	小麦粉(薄力)	4g		塩	0.2g	黄	油(菜種)	3g	緑	キャベツ	25g	黄	サラダ油(濃美)	0.1g		みりん	0.8g		こいロしょうゆ	0.9g	赤	かつおぶし(唐和)	0.3g	赤	高野豆腐(唐和)	7g	赤	鶏挽肉	15g	緑	むき枝豆(冷)	5g	赤	ひじき	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2.8g	赤	けずりぶし	0.6g		水	25g	緑	小松菜	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		うすロしょうゆ	1.2g		こいロしょうゆ	1g	赤	けずりぶし	0.2g		水	10g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="15">えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(茹)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(唐和)</td><td>1g</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>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</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>黄</td><td>さつまいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>紅ざけ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>1g</td></tr></table>	赤	鶏肉	80g	えび	黄	砂糖	1.5g		料理酒	1.5g		こいロしょうゆ	4g	緑	ブロッコリー(茹)	30g		塩	0.3g	赤	かつおぶし(唐和)	1g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	2g	赤	とうふ(冷)	12g		こんにやく	20g	緑	だいこん	40g	緑	ごぼう	15g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g	黄	砂糖	1g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	3.5g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	黄	さつまいも	45g	緑	しょうが	1g	黄	砂糖	5g		塩	0.5g		こいロしょうゆ	3g		でんぷん	0.5g		水	5g	赤	紅ざけ(冷)	20g	赤	乾燥わかめ	0.5g	黄	いりごま(白)	1.8g		料理酒	1g		みりん	0.6g		うすロしょうゆ	2g		水	1g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="15">乳小麦</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></td><td>トウバンジャン</td><td>0.2g</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>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</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>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</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	豚肉	60g	乳小麦		料理酒	3g		こいロしょうゆ	3g		トウバンジャン	0.2g	黄	でんぷん	8g	黄	油(菜種)	6g	赤	鶏挽肉	20g	赤	あつあげ(冷)	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	チンゲンサイ	20g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g	黄	砂糖	0.3g		塩	0.6g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2.5g		中華スープの素	0.5g	黄	でんぷん	1g		水	30g	緑	もやし	25g	緑	ニラ	8g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	0.2g	緑	りんご	1/4コ	赤	乾燥わかめ	0.5g	緑	キャベツ	20g		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	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="15">卵小麦</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(唐和)</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</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>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(茹)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</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>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(唐和)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>一徳とうがらし</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ゆず(果汁)</td><td>0.5g</td></tr></table>	赤	豚肉	40g	卵小麦		うすロしょうゆ	1.2g		料理酒	1.2g	赤	うすあげ	10g	緑	れんこん	35g	緑	にんじん	10g	緑	三度豆(冷)	10g	緑	干しいたけ	1g	赤	かつおぶし(唐和)	1g	赤	こんぶ(粉末)	0.5g	黄	砂糖	0.5g		みりん	2g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	2.5g		水	10g	赤	鶏卵	40g	赤	鶏挽肉	15g	赤	ひじき	0.5g	緑	グリーンピース(茹)	6g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし(唐和)	0.5g	緑	ごぼう	40g	黄	砂糖	2.5g		こいロしょうゆ	4g		料理酒	3g	黄	ごま油	1g		一徳とうがらし	0.01g	緑	はくさい	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		塩	0.3g		酢	0.8g	緑	ゆず(果汁)	0.5g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="15">乳小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(茹)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ハヤシライスの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カレー粉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td></tr></table>	赤	豚肉	50g	乳小麦		料理用ひ(白)	0.7g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(茹)	5g	緑	セロリ	3g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		トマトピューレ	4g		ケチャップ	8g		塩	0.3g		ローレル	0.01g		こしょう	0.02g		ハヤシライスの素	15g		水	150g	赤	鶏肉	40g		料理酒	1.2g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	0.2g	黄	マヨネーズ	5g	緑	カレー粉	25g		塩	0.4g	緑	カリフラワー	25g	緑	酢	0.2g	緑	きゅうり	15g		塩	0.1g	黄	砂糖	0.8g		りんご酢	0.8g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g	緑	みかん	1/2コ	<table><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="15">小麦乳えびかに</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>濃縮和風だし</td><td>3.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(唐和)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鮭	60g	小麦乳えびかに		料理酒	1.4g		塩	0.7g	緑	れんこん	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g		こいロしょうゆ	0.8g	赤	鶏肉	40g	赤	うずら卵(缶)	15g		こんにやく	30g	赤	あつあげ(冷)	30g	緑	だいこん	30g	黄	砂糖	1.5g		みりん	1g		塩	0.4g		うすロしょうゆ	3g		こいロしょうゆ	3g		濃縮和風だし	3.6g		水	40g	緑	小松菜	40g		塩	0.3g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g	黄	砂糖	0.5g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	かつおぶし(唐和)	0.6g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみのり	2g	黄	砂糖	0.5g		料理酒	1g		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g		水	20g
赤	鶏肉	40g	卵乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ひ(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ベーコン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	トマトジュース	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(茹)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	オリーブ油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ケチャップ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	スープ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	135g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	50g	乳小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ブロッコリー(茹)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	粉末チーズ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	カレー粉	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ひじき	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	豚肉	60g	えびかに小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(唐和)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	高野豆腐(唐和)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	80g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ブロッコリー(茹)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(唐和)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	とうふ(冷)	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こんにやく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ごぼう	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	紅ざけ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	いりごま(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	豚肉	60g	乳小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	トウバンジャン	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏挽肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ニラ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	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	豚肉	40g	卵小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	うすあげ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	れんこん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(唐和)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	こんぶ(粉末)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏卵	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(茹)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(唐和)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ごぼう	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	一徳とうがらし	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	酢	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ゆず(果汁)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	豚肉	50g	乳小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ひ(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(茹)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ハヤシライスの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	マヨネーズ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	カレー粉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	カリフラワー	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	きゅうり	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	りんご酢	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	60g	小麦乳えびかに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	うずら卵(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こんにやく	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	濃縮和風だし	3.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(唐和)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					



今日の主菜は、ミネストローネです。専用の皿に入れて食べます。
スプーンがあると便利です。

「鶏肉てり焼き」は、「かるしお」の料理を参考にしたものです。

れんこんの混ぜご飯の具は、米飯に混ぜて食べることができます。



専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。
スプーンがあると便利です。

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