



平成28年7月分 大阪市中学校給食献立表

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

- …アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、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
 - ・アレルゲンの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
 - ・揚げものの油(菜種油)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。

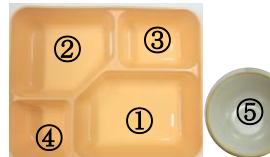
※アレルゲンについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。

☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

1日(金) 注目	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) 注目	8日(金)	11日(月)	12日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉のごま酢かけ① かぼちゃのから揚げ② 枝豆③ プチトマト④ みそ汁⑤	夏野菜のポークカレーライス (深皿) 揚げ野菜① ゆで野菜④ キャベツのサラダ③ フルーツミックス②	鯵のごま揚げ① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② 焼きなす③ 小松菜とキャベツのおひたし④	マーボー丼 (深皿) 揚げギョーザ① 野菜炒め③ キャベツのドレッシングあえ④ アンデスマロン②	鶏肉のてり焼き・オクラ① とうがんの水晶煮② 星形コロッケ・キャベツ③ プチトマト④ 七夕ゼリー (別)	白身魚のから揚げ① 豚肉と野菜の炒めもの② 切り干しだいこんの煮もの③ みかん缶詰④ みそ汁⑤	鮭の塩焼き① 赤平天とじゃがいもの煮もの② なすのてんぷら③ 小松菜のおひたし④ みそ汁⑤	鶏肉のカレーソースかけ① ベーコンと野菜のソテー② フライドポテト③ バーナーーン④ ジュース (別)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
【1日(金)】豚肉のごま酢かけ 「豚肉のごま酢かけ」は、かるしおレシピを参考にした献立です。独立行政法人国立循環器病研究センターで考案された“だし”で豚肉をゆで、素材のうま味を引き出した料理です。	【注目献立】   	【4日(月)】 夏野菜のポークカレーライス 食べる時に副食容器に入った「揚げ野菜」と「ゆで野菜」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【6日(水)】 アンデスマロン 「アンデスマロン」は、皮に網目模様があり、果肉の色が黄緑色をしています。この時期が旬の果物です。 	【7日(木)】 とうがん 冬の瓜と書いて「とうがん」と読みますが、夏が旬の野菜です。切らずにそのまま冷暗所で保管すれば、冬まで保存できることから、この名前がつきました。 	【注目食材】 	【11日(月)】 なす 「なす」は、水分が多く味にくせがない野菜です。油との相性が良いので、炒めものや揚げものなどに適しています。	【12日(火)】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー 859kcal たんぱく質 32.3g 脂 質 25.8g	エネルギー 879kcal たんぱく質 26.3g 脂 質 28.1g	エネルギー 782kcal たんぱく質 30.8g 脂 質 21.1g	エネルギー 780kcal たんぱく質 26.4g 脂 質 22.2g	エネルギー 779kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 17.2g	エネルギー 820kcal たんぱく質 31.5g 脂 質 23.2g	エネルギー 782kcal たんぱく質 33.7g 脂 質 18.7g	エネルギー 805kcal たんぱく質 32.6g 脂 質 21.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
① <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 番茄和風だし</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 青ねぎ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 酢</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 みりん</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	60g	小麦	黄 番茄和風だし	2.5g		水	40g		緑 青ねぎ	3g		黄 砂糖	3.5g		赤 酢	4g		赤 みりん	2.5g		黄 こいのしゅうゆ	4g		黄 いりごま(白)	0.5g		黄 ごま油	0.5g		黄 でんぶん	0.2g		緑 もやし	40g		緑 にんじん	10g		② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>45g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 カレー粉</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 カレールウの葉</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 ウスターソース</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr><tr><td>緑 かぼちゃ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 なす</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 赤パプリカ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.2g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	45g	小麦	緑 たまねぎ	50g		緑 トマト(缶)	20g		緑 コーン(冷)	10g		緑 にんにく	0.5g		緑 しょうが	0.5g		黄 サラダ油(醸)	0.5g		黄 カレー粉	0.2g		黄 カレールウの葉	15g		黄 こいのしゅうゆ	1g		黄 ウスターソース	1g		水	100g		緑 かぼちゃ	30g		緑 なす	30g		緑 赤パプリカ	20g		黄 油(菜種)	7g		水	0.2g		③ <table border="1"><tr><td>赤 鮭</td><td>50g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鮭</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 オクラ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 鮭	50g	小麦	赤 塩	0.2g		水	1g		黄 料理酒	1g		黄 こいのしゅうゆ	1g		黄 小麦粉(薄力)	6g		黄 でんぶん	4g		黄 いりごま(白)	1g		黄 油(菜種)	8g		赤 鮭	20g		黄 じゃがいも	40g		黄 こいのしゅうゆ	4.5g		赤 赤みそ	8g		黄 でんぶん	3.5g		水	50g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	15g		緑 三度豆(冷)	5g		黄 サラダ油(醸)	1g		黄 砂糖	2g		赤 オクラ	1g		水	10g		④ <table border="1"><tr><td>赤 豚挽肉</td><td>30g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 トウバンヤン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚挽肉	30g	小麦	赤 とうふ(冷)	60g		緑 たけのこ(缶)	10g		緑 にんじん	15g		緑 しょうが	0.5g		緑 にんにく	0.5g		黄 サラダ油(醸)	0.5g		黄 トウバンヤン	0.6g		水	2g		赤 鶏肉	20g		黄 じゃがいも	40g		黄 こいのしゅうゆ	4.5g		赤 赤みそ	8g		黄 でんぶん	3.5g		水	50g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	30g		赤 にんじん	15g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸)	0.5g		水	10g		⑤ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>70g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 みりん</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 オクラ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 とうがん</td><td>55g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	70g	小麦	赤 塩	0.2g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 砂糖	2g		黄 でんぶん	10g		黄 みりん	4g		黄 こいのしゅうゆ	5g		水	0.1g		赤 鶏肉	60g		赤 塩	0.3g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 オクラ	10g		水	0.1g		赤 うすあげ	3g		赤 とうがん	55g		緑 にんじん	20g		緑 むき枝豆(冷)	5g		水	0.3g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	20g		赤 にんじん	10g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		① <table border="1"><tr><td>赤 豚挽肉</td><td>30g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 トウバンヤン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚挽肉	30g	小麦	赤 とうふ(冷)	60g		緑 たけのこ(缶)	10g		緑 にんじん	15g		緑 しょうが	0.5g		緑 にんにく	0.5g		黄 サラダ油(醸)	0.5g		黄 トウバンヤン	0.6g		水	2g		赤 鶏肉	20g		黄 じゃがいも	40g		黄 こいのしゅうゆ	4.5g		赤 赤みそ	8g		黄 でんぶん	3.5g		水	50g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	30g		赤 にんじん	15g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>70g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 みりん</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 オクラ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 とうがん</td><td>55g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	70g	小麦	赤 塩	0.2g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 砂糖	2g		黄 でんぶん	10g		黄 みりん	4g		黄 こいのしゅうゆ	5g		水	0.1g		赤 鶏肉	60g		赤 塩	0.3g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 オクラ	10g		水	0.1g		赤 うすあげ	3g		赤 とうがん	55g		緑 にんじん	20g		緑 むき枝豆(冷)	5g		水	0.3g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	20g		赤 にんじん	10g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		③ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>70g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 トウバンヤン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	70g	小麦	赤 とうふ(冷)	60g		緑 たけのこ(缶)	10g		緑 にんじん	15g		緑 しょうが	0.5g		緑 にんにく	0.5g		黄 サラダ油(醸)	0.5g		黄 トウバンヤン	0.6g		水	2g		赤 鶏肉	20g		黄 じゃがいも	40g		黄 こいのしゅうゆ	4.5g		赤 赤みそ	8g		黄 でんぶん	3.5g		水	50g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	20g		赤 にんじん	10g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		④ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>70g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 トウバンヤン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	70g	小麦	赤 とうふ(冷)	60g		緑 たけのこ(缶)	10g		緑 にんじん	15g		緑 しょうが	0.5g		緑 にんにく	0.5g		黄 サラダ油(醸)	0.5g		黄 トウバンヤン	0.6g		水	2g		赤 鶏肉	20g		黄 じゃがいも	40g		黄 こいのしゅうゆ	4.5g		赤 赤みそ	8g		黄 でんぶん	3.5g		水	50g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	20g		赤 にんじん	10g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		⑤ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>70g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 トウバンヤン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	70g	小麦	赤 とうふ(冷)	60g		緑 たけのこ(缶)	10g		緑 にんじん	15g		緑 しょうが	0.5g		緑 にんにく	0.5g		黄 サラダ油(醸)	0.5g		黄 トウバンヤン	0.6g		水	2g		赤 鶏肉	20g		黄 じゃがいも	40g		黄 こいのしゅうゆ	4.5g		赤 赤みそ	8g		黄 でんぶん	3.5g		水	50g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	20g		赤 にんじん	10g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		① <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 みりん</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 オクラ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 とうがん</td><td>55g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	60g	小麦	赤 塩	0.2g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 砂糖	2g		黄 でんぶん	10g		黄 みりん	4g		黄 こいのしゅうゆ	5g		水	0.1g		赤 鶏肉	60g		赤 塩	0.3g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 オクラ	10g		水	0.1g		赤 うすあげ	3g		赤 とうがん	55g		緑 にんじん	20g		緑 むき枝豆(冷)	5g		水	0.3g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	20g		赤 にんじん	10g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 みりん</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 オクラ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 とうがん</td><td>55g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ギョーザ</td><td>2コ</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	60g	小麦	赤 塩	0.2g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 砂糖	2g		黄 でんぶん	10g		黄 みりん	4g		黄 こいのしゅうゆ	5g		水	0.1g		赤 鶏肉	60g		赤 塩	0.3g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 オクラ	10g		水	0.1g		赤 うすあげ	3g		赤 とうがん	55g		緑 にんじん	20g		緑 むき枝豆(冷)	5g		水	0.3g		赤 ギョーザ	2コ	小麦	黄 油(菜種)	3g		赤 たまねぎ	20g		赤 にんじん	10g		赤 チンゲンサイ	20g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		水	10g		③ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 みりん</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こいのしゅうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 オクラ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 とうがん</td><td>55g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td></tr></table>	赤 豚肉	60g	小麦	赤 塩	0.2g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 砂糖	2g		黄 でんぶん	10g		黄 みりん	4g		黄 こいのしゅうゆ	5g		水	0.1g		赤 鶏肉	60g		赤 塩	0.3g		水	0.05g		黄 こしょう	0.05g		黄 オクラ	10g		水	0.1g		赤 うすあげ	3g		赤 とうがん	55g		緑 にんじん	20g		緑 むき枝豆(冷)	5g		水
赤 豚肉	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 番茄和風だし	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 青ねぎ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 酢	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 みりん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	45g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 トマト(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 カレールウの葉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 かぼちゃ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 なす	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 赤パプリカ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鮭	50g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 いりごま(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鮭	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 オクラ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚挽肉	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 トウバンヤン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	70g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうがん	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚挽肉	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 トウバンヤン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	70g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうがん	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	70g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 トウバンヤン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	70g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 トウバンヤン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	70g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 トウバンヤン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうがん	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうがん	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ギョーザ	2コ	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こいのしゅうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうがん	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

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。

13日(水)			14日(木)			15日(金)			19日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ハヤシライス(深皿)			豚キムチ①			ジャージャーめん①			他人丼①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ブロッコリー④			スペゲッティサラダ②			牛肉ともやしの炒めもの②			冷やっこ②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
オムレツ①			じゃがいもとグリーンアスパラガスのスープ煮③			ブロッコリーのごまあえ③			キャベツのしょうがじょうゆあえ③																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かぼちゃサラダ③			パインアップル缶詰④			ブチトマト④			りんご缶詰④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
フルーツゼリー②						わかめスープ⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
【13日(水)】 ハヤシライス 「ハヤシライス」は、食べる時に副食容器の塩でした「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。			【15日(金)】 ジャージャーめん 「ジャージャーめん」は、豚挽肉と細かく切っただけのこやしいだけなどの野菜を、みそやトウバンジャンなどで炒めて作った肉みそをゆでた中華めんの上にのせた料理です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
エネルギー 869kcal			エネルギー 793kcal			エネルギー 782kcal			エネルギー 780kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
たんぱく質 26.3g			たんぱく質 29.7g			たんぱく質 29.5g			たんぱく質 30.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
脂 質 27.7g			脂 質 21.8g			脂 質 20.1g			脂 質 19.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>35g</td></tr> <tr><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 ケチャップ</td><td>9g</td></tr> <tr><td>赤 こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ローレル</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 ハヤシルウの素</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>			赤 牛肉	35g	料理用油(白)	0.5g	緑 たまねぎ	60g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 トマトピューレ	4g	赤 ケチャップ	9g	赤 こしょう	0.02g	赤 ローレル	0.02g	黄 ハヤシルウの素	15g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr> <tr><td>黄 はくさいキムチ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 料理酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>2g</td></tr> </table>	赤 豚肉	60g	黄 はくさいキムチ	60g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 しょうが	1g	黄 砂糖	1.5g	赤 こいのしょゆ	1g	赤 料理酒	1g	赤 赤みそ	2g	<table border="1"> <tr><td>黄 中華めん(精)</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 豚挽肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 干しいだけ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 トウバンジャン</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr> </table>	黄 中華めん(精)	40g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	赤 豚挽肉	25g	緑 たまねぎ	40g	緑 たけのこ(缶)	5g	緑 にんじん	10g	緑 干しいだけ	0.5g	緑 しょうが	0.5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	黄 砂糖	3g	赤 みりん	1g	黄 砂糖	2g	赤 こいのしょゆ	1g	赤 赤みそ	3g	赤 トウバンジャン	0.3g	水	10g	黄 でんぶん	0.5g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 料理酒</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 うす口しょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>35g</td></tr> </table>	赤 牛肉	30g	赤 料理酒	0.9g	赤 鶏卵	50g	緑 たまねぎ	50g	緑 にんじん	10g	緑 青ねぎ	5g	黄 砂糖	3g	赤 みりん	1g	黄 うす口しょゆ	4g	赤 こいのしょゆ	4g	赤 赤みそ	3g	赤 だしこんぶ	0.2g	赤 けずりぶし	0.7g	水	35g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 もやし</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ニラ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 なす</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 こいのしょゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 りんご缶詰</td><td>40g</td></tr> </table>	赤 牛肉	25g	緑 もやし	50g	緑 コーン(冷)	10g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 塩	0.2g	赤 こいのしょゆ	0.02g	赤 ニラ	25g	緑 なす	15g	緑 しょうが	0.3g	緑 こいのしょゆ	2g	緑 りんご缶詰	40g	<table border="1"> <tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>60g</td></tr> <tr><td>赤 かつおぶし</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 なす</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 こいのしょゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 りんご缶詰</td><td>40g</td></tr> </table>	赤 とうふ(冷)	60g	赤 かつおぶし	1袋	赤 こいのしょゆ	1袋	緑 キャベツ	25g	緑 なす	15g	緑 しょうが	0.3g	緑 こいのしょゆ	2g	緑 りんご缶詰	40g	<table border="1"> <tr><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>緑 ブチトマト</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>黄 中華スープの素</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	緑 ブロッコリー(冷)	30g	黄 塩	0.3g	黄 いりごま(白)	0.9g	黄 砂糖	1.2g	赤 こいのしょゆ	2.3g	緑 ブチトマト	2コ	赤 乾燥わかめ	0.7g	赤 塩	0.3g	赤 こいのしょゆ	0.03g	黄 中華スープの素	2g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 コンソメの素</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 パインアップル缶詰</td><td>30g</td></tr> </table>	緑 ブロッコリー(冷)	15g	緑 コーン(冷)	5g	水	0.2g	黄 コンソメの素	0.1g	水	15g	緑 パインアップル缶詰	30g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 はくさいキムチ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 ケチャップ</td><td>9g</td></tr> <tr><td>赤 こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ローレル</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 ハヤシルウの素</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	赤 牛肉	35g	緑 はくさいキムチ	60g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 たまねぎ	60g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 トマトピューレ	4g	赤 ケチャップ	9g	赤 こしょう	0.02g	赤 ローレル	0.02g	黄 ハヤシルウの素	15g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 料理酒</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 うす口しょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>35g</td></tr> </table>	赤 牛肉	30g	赤 料理酒	0.9g	赤 鶏卵	50g	緑 たまねぎ	50g	緑 にんじん	10g	緑 青ねぎ	5g	黄 砂糖	3g	赤 みりん	1g	黄 うす口しょゆ	4g	赤 こいのしょゆ	4g	赤 赤みそ	3g	赤 だしこんぶ	0.2g	赤 けずりぶし	0.7g	水	35g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 もやし</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ニラ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 なす</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 こいのしょゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 りんご缶詰</td><td>40g</td></tr> </table>	赤 牛肉	25g	緑 もやし	50g	緑 コーン(冷)	10g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 塩	0.2g	赤 こいのしょゆ	0.02g	赤 ニラ	25g	緑 なす	15g	緑 しょうが	0.3g	緑 こいのしょゆ	2g	緑 りんご缶詰	40g	<table border="1"> <tr><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>緑 ブチトマト</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>黄 中華スープの素</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	緑 ブロッコリー(冷)	30g	黄 塩	0.3g	黄 いりごま(白)	0.9g	黄 砂糖	1.2g	赤 こいのしょゆ	2.3g	緑 ブチトマト	2コ	赤 乾燥わかめ	0.7g	赤 塩	0.3g	赤 こいのしょゆ	0.03g	黄 中華スープの素	2g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 はくさいキムチ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 ケチャップ</td><td>9g</td></tr> <tr><td>赤 こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ローレル</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 ハヤシルウの素</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	赤 牛肉	35g	緑 はくさいキムチ	60g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 たまねぎ	60g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 トマトピューレ	4g	赤 ケチャップ	9g	赤 こしょう	0.02g	赤 ローレル	0.02g	黄 ハヤシルウの素	15g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 料理酒</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 うす口しょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>35g</td></tr> </table>	赤 牛肉	30g	赤 料理酒	0.9g	赤 鶏卵	50g	緑 たまねぎ	50g	緑 にんじん	10g	緑 青ねぎ	5g	黄 砂糖	3g	赤 みりん	1g	黄 うす口しょゆ	4g	赤 こいのしょゆ	4g	赤 赤みそ	3g	赤 だしこんぶ	0.2g	赤 けずりぶし	0.7g	水	35g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 もやし</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ニラ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 なす</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 こいのしょゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 りんご缶詰</td><td>40g</td></tr> </table>	赤 牛肉	25g	緑 もやし	50g	緑 コーン(冷)	10g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 塩	0.2g	赤 こいのしょゆ	0.02g	赤 ニラ	25g	緑 なす	15g	緑 しょうが	0.3g	緑 こいのしょゆ	2g	緑 りんご缶詰	40g	<table border="1"> <tr><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 コンソメの素</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 パインアップル缶詰</td><td>30g</td></tr> </table>	緑 ブロッコリー(冷)	15g	緑 コーン(冷)	5g	水	0.2g	黄 コンソメの素	0.1g	水	15g	緑 パインアップル缶詰	30g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 はくさいキムチ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 ケチャップ</td><td>9g</td></tr> <tr><td>赤 こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ローレル</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 ハヤシルウの素</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	赤 牛肉	35g	緑 はくさいキムチ	60g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 たまねぎ	60g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 トマトピューレ	4g	赤 ケチャップ	9g	赤 こしょう	0.02g	赤 ローレル	0.02g	黄 ハヤシルウの素	15g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 料理酒</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 うす口しょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>35g</td></tr> </table>	赤 牛肉	30g	赤 料理酒	0.9g	赤 鶏卵	50g	緑 たまねぎ	50g	緑 にんじん	10g	緑 青ねぎ	5g	黄 砂糖	3g	赤 みりん	1g	黄 うす口しょゆ	4g	赤 こいのしょゆ	4g	赤 赤みそ	3g	赤 だしこんぶ	0.2g	赤 けずりぶし	0.7g	水	35g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 もやし</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ニラ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 なす</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 こいのしょゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 りんご缶詰</td><td>40g</td></tr> </table>	赤 牛肉	25g	緑 もやし	50g	緑 コーン(冷)	10g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 塩	0.2g	赤 こいのしょゆ	0.02g	赤 ニラ	25g	緑 なす	15g	緑 しょうが	0.3g	緑 こいのしょゆ	2g	緑 りんご缶詰	40g	<table border="1"> <tr><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>緑 ブチトマト</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 こいのしょゆ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>黄 中華スープの素</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	緑 ブロッコリー(冷)	30g	黄 塩	0.3g	黄 いりごま(白)	0.9g	黄 砂糖	1.2g	赤 こいのしょゆ	2.3g	緑 ブチトマト	2コ	赤 乾燥わかめ	0.7g	赤 塩	0.3g	赤 こいのしょゆ	0.03g	黄 中華スープの素	2g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 はくさいキムチ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 ケチャップ</td><td>9g</td></tr> <tr><td>赤 こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 ローレル</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 ハヤシルウの素</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	赤 牛肉	35g	緑 はくさいキムチ	60g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 たまねぎ	60g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸製)	0.5g	緑 トマトピューレ	4g	赤 ケチャップ	9g	赤 こしょう	0.02g	赤 ローレル	0.02g	黄 ハヤシルウの素	15g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><</tr></table>	赤 牛肉
赤 牛肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ハヤシルウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 はくさいキムチ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 中華めん(精)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たけのこ(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 干しいだけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 トウバンジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 うす口しょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 もやし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ニラ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 こいのしょゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 かつおぶし	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 こいのしょゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 いりごま(白)	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 乾燥わかめ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブロッコリー(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 コンソメの素	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 パインアップル缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 はくさいキムチ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ハヤシルウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 うす口しょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 もやし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ニラ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 こいのしょゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 いりごま(白)	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 乾燥わかめ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 はくさいキムチ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ハヤシルウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 うす口しょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 もやし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ニラ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 こいのしょゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブロッコリー(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 コンソメの素	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 パインアップル缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 はくさいキムチ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ハヤシルウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏卵	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 うす口しょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 もやし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ニラ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 こいのしょゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 いりごま(白)	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ブチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 乾燥わかめ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こいのしょゆ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 はくさいキムチ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 ハヤシルウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 牛肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				