



# 平成28年5月分 大阪市中学校給食献立表

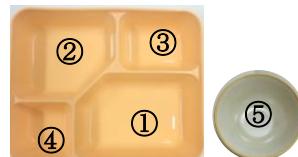
米飯220g、牛乳200mlは、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…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)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

2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
鮭ちらし ちらしの具① 鮭と三度豆のそぼろ② 錦糸卵④ 小松菜のおひたし③ 肉汁⑤ 柏もち(別)	ハンバーグ① マカロニサラダ② 粉ふきいも③ ペーパンと野菜のソテー④ スープ⑤	鮭のから揚げ① 切り干しだいこんの煮もの② キャベツの酢のもの③ みかん缶詰④ みそ汁⑥	肉じゃが① ししゃものてんぶら② だいこんと小松菜の即席つけ③ 高野どうふのいり煮④	鮭の塩焼き① きんぴらごぼう② もやしのごま酢あえ③ ふきの青煮④ みそ汁⑤	豚肉のてり焼き① ちくわと野菜のマヨネーズ炒め② 揚げ枝豆③ チングンサイのおひたし④	ピーフカレーライス(深皿) プロッコリー④ 白身魚のムニエル① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②	豚肉のオーロラソースかけ① スパゲッティソテー② きゅうりのピクルス③ 白花豆のグラッセ④ スープ⑤	さざしのみそづけ焼き① 焼きそば② じやがいもと枝豆の煮もの③ もやしとにんじんの酢のもの④	チキンポトフ⑤ プロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ 黄桃缶詰②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2日(月) 鮭と三度豆のそぼろ 錦糸卵 ちらしの具	鮭ちらし これらの具をご飯に混ぜて食べます。	10日(火) 高野どうふ	「高野どうふ」は、とうふを凍結乾燥させた保存食です。中学校給食では、「含め煮」にしたり、粉状のものを「いり煮」にしたりします。カルシウムなどが多い食品です。	13日(金)	ピーフカレーライスは、食べる時に副食容器に入った「ボイルプロッコリー」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。	18日(水)	ポトフは、フランスの家庭料理です。potは鍋や壺、feuは火を示し、「火にかけた鍋」を意味します。副食容器に入った「ボイルプロッコリー」を入れて食べましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー 788kcal たんぱく質 29.7g 脂 質 17.3g	エネルギー 794kcal たんぱく質 24.9g 脂 質 23.4g	エネルギー 814kcal たんぱく質 33.9g 脂 質 20.0g	エネルギー 789kcal たんぱく質 29.8g 脂 質 22.9g	エネルギー 790kcal たんぱく質 37.8g 脂 質 16.4g	エネルギー 824kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 22.6g	エネルギー 840kcal たんぱく質 31.4g 脂 質 20.6g	エネルギー 815kcal たんぱく質 33.3g 脂 質 19.7g	エネルギー 808kcal たんぱく質 28.1g 脂 質 18.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>かんぴょう</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>千しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>9g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>酢</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>紅鮭(フレーク)</td><td>25g</td></tr><tr><td>けいしょゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr></table>	赤	かんぴょう	2.5g	赤	れんこん	30g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	にんじん	15g	緑	千しいたけ	0.5g	黄	砂糖	2g	みりん	0.5g	けいしょゆ	3g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g	水	25g	黄	砂糖	9g	塩	0.2g	酢	15g	赤	紅鮭(フレーク)	25g	けいしょゆ	0.5g	みりん	0.3g	緑	三度豆(冷)	5g	塩	0.5g	② <table border="1"><tr><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>醤油(缶)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>卵(生)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	ハンバーグ	60g	黄	マヨネーズ	8g	黄	ケチャップ	5g	黄	砂糖	1g	赤	醤油(缶)	1g	黄	マヨ(缶)	8g	黄	塩	0.1g	赤	きゅうり	20g	黄	油(菜種)	9g	緑	卵(生)	6g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	③ <table border="1"><tr><td>赤</td><td>牛</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>サダヤ(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	牛	40g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん	20g	赤	三度豆(冷)	5g	黄	みりん	2g	赤	ビーマン	15g	黄	砂糖	3g	赤	サダヤ(缶)	0.5g	黄	けいしょゆ	3g	赤	みりん	1g	黄	砂糖	2g	赤	けいしょゆ	3g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	④ <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>醤油(缶)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>卵(生)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	鮭	60g	黄	じやがいも	50g	黄	ケチャップ	5g	黄	砂糖	1g	赤	醤油(缶)	1g	黄	マヨ(缶)	8g	黄	塩	0.1g	赤	きゅうり	20g	黄	油(菜種)	9g	緑	卵(生)	6g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	⑤ <table border="1"><tr><td>赤</td><td>牛</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>サダヤ(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	牛	40g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん	20g	赤	三度豆(冷)	5g	黄	みりん	2g	赤	ビーマン	15g	黄	砂糖	3g	赤	サダヤ(缶)	0.5g	黄	けいしょゆ	3g	赤	みりん	1g	黄	砂糖	2g	赤	けいしょゆ	3g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>牛</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>サダヤ(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	牛	40g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん	20g	赤	三度豆(冷)	5g	黄	みりん	2g	赤	ビーマン	15g	黄	砂糖	3g	赤	サダヤ(缶)	0.5g	黄	けいしょゆ	3g	赤	みりん	1g	黄	砂糖	2g	赤	けいしょゆ	3g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	② <table border="1"><tr><td>赤</td><td>牛</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>サダヤ(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	牛	40g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん	20g	赤	三度豆(冷)	5g	黄	みりん	2g	赤	ビーマン	15g	黄	砂糖	3g	赤	サダヤ(缶)	0.5g	黄	けいしょゆ	3g	赤	みりん	1g	黄	砂糖	2g	赤	けいしょゆ	3g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	③ <table border="1"><tr><td>赤</td><td>牛</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>サダヤ(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	牛	40g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん	20g	赤	三度豆(冷)	5g	黄	みりん	2g	赤	ビーマン	15g	黄	砂糖	3g	赤	サダヤ(缶)	0.5g	黄	けいしょゆ	3g	赤	みりん	1g	黄	砂糖	2g	赤	けいしょゆ	3g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	④ <table border="1"><tr><td>赤</td><td>牛</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>サダヤ(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	牛	40g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん	20g	赤	三度豆(冷)	5g	黄	みりん	2g	赤	ビーマン	15g	黄	砂糖	3g	赤	サダヤ(缶)	0.5g	黄	けいしょゆ	3g	赤	みりん	1g	黄	砂糖	2g	赤	けいしょゆ	3g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	⑤ <table border="1"><tr><td>赤</td><td>牛</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>サダヤ(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けいしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	赤	牛	40g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん	20g	赤	三度豆(冷)	5g	黄	みりん	2g	赤	ビーマン	15g	黄	砂糖	3g	赤	サダヤ(缶)	0.5g	黄	けいしょゆ	3g	赤	みりん	1g	黄	砂糖	2g	赤	けいしょゆ	3g	赤	赤平天	15g	緑	にんじん	10g	赤	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.2g	赤	だしこんぶ	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じやがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td>&lt;td</tr></table>	赤	豚	60g	黄	じやがいも	50g	黄	こしょう	0.03g	黄	塩	0.5g	赤	豚	20g	緑	ごぼう	50g	緑	にんじん
赤	かんぴょう	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	千しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	砂糖	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
酢	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	紅鮭(フレーク)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
けいしょゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	ハンバーグ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	醤油(缶)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	卵(生)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	サダヤ(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鮭	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	醤油(缶)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	卵(生)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	サダヤ(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	サダヤ(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	サダヤ(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	サダヤ(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	サダヤ(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	サダヤ(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												



## 「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

お問い合わせ先  
◇献立内容等事業全般  
◇給食実施日等

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

19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
牛丼とグリーンアスパラガスの炒めもの①	ちくわ天①	鯵の土佐揚げ①	鶏肉のマヨネーズ焼き①	ハヤシライス(深皿)	さごしのおろしじょうゆかけ①	とんかつ①	カレー丼(深皿)	鶏肉の竜田揚げ①	鶏肉の竜田揚げ①	春雨サラダ②	天つゆ(別)	じゅがいもとこんにゃくの煮もの②	高野どうふの煮もの②	赤魚の塩焼き①	あつあげとじゃがいもの煮もの②	揚げシューまい③	だいこんときゅうりの酢のもの③	野菜ソテー②	目玉焼き①	キャベツの即席づけ③	野菜の炒めもの③																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
千草焼き②	キャベツときゅうりの即席づけ③	マッシュポテト③	フライドポテト③	ベーコンと野菜の炒めもの③	金時豆の煮もの④	ピーナップル缶詰④	みそ汁⑤	オレンジ②	みそ汁⑤	みかん缶詰④	みそ汁⑤	ピチトマト④	オレンジ②	ヨーグルト(別)	もやしの酢のもの④	りんご缶詰④	オレンジ②	チキンソテー④	オレンジ②	ヨーグルト(別)	もやしの酢のもの④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
20日(金) ちくわ天	副食容器に入った、ちくわの天ぷらと、ししとうがらしの素揚げをご飯の上にのせ、保温食缶で届いた天つゆをかけて食べましょう。天つゆは1/2杯程度です。	25日(木) ハヤシライスは、食べる時に副食容器に入った「ポイルブロッコリー」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。	26日(木) 金時豆	中学校給食で使う、金時豆やてぼ豆、うずら豆、とら豆、大福豆は全ていんげん豆の仲間です。世界中で最もたんぱく源として広く食べられています。	30日(月) カレー丼の具は、保温食缶で届きます。専用の深皿にご飯を入れ、その上にカレー丼の具をかけて食べましょう。スプーンがあると便利です。	エネルギー 825kcal たんぱく質 25.8g 脂 質 24.2g	エネルギー 873kcal たんぱく質 28.4g 脂 質 24.3g	エネルギー 827kcal たんぱく質 31.0g 脂 質 20.2g	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 23.6g	エネルギー 883kcal たんぱく質 29.4g 脂 質 31.9g	エネルギー 798kcal たんぱく質 37.8g 脂 質 23.2g	エネルギー 850kcal たんぱく質 28.8g 脂 質 27.1g	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 23.6g	エネルギー 834kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 24.3g	エネルギー 825kcal たんぱく質 25.8g 脂 質 24.2g	エネルギー 873kcal たんぱく質 28.4g 脂 質 24.3g	エネルギー 827kcal たんぱく質 31.0g 脂 質 20.2g	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 23.6g	エネルギー 883kcal たんぱく質 29.4g 脂 質 31.9g	エネルギー 798kcal たんぱく質 37.8g 脂 質 23.2g	エネルギー 850kcal たんぱく質 28.8g 脂 質 27.1g	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 23.6g	エネルギー 834kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 24.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">①</td> <td>赤 牛肉 45g</td><td>赤 ちくわ 50g</td><td>えび かに 小麦</td> <td rowspan="10">①</td> <td>赤 鯵 50g</td><td>えび かに 小麦</td> <td rowspan="10">①</td> <td>赤 鶏肉 70g</td><td>えび かに 小麦</td> <td rowspan="10">①</td> <td>赤 さごし 70g</td><td>えび かに 小麦</td> <td rowspan="10">①</td> <td>赤 一口とんかつ 60g</td><td>えび かに 小麦</td> <td rowspan="10">①</td> <td>赤 牛肉 30g</td><td>えび かに 小麦</td> </tr> <tr> <td>緑 作物油 30g</td><td>黄 小麦薄力粉 6g</td><td>★</td> <td>緑 しょうが 0.5g</td><td>黄 塩 0.4g</td><td>★</td> <td>緑 にんにく 0.3g</td><td>黄 料理酒 1g</td><td>★</td> <td>緑 麦芽糊精 0.6g</td><td>黄 料理酒 1g</td><td>★</td> <td>緑 一品丼 60g</td><td>黄 油(菜種) 9g</td><td>★</td> <td>赤 うすあげ 5g</td><td>黄 ごぼう 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 たまねぎ 50g</td><td>黄 でんぶん 3g</td><td>★</td> <td>緑 にんにく 0.1g</td><td>黄 こしょう 0.04g</td><td>★</td> <td>緑 料理酒 1g</td><td>黄 にんじん 1.5g</td><td>★</td> <td>緑 たまねぎ 60g</td><td>黄 トマトソース 1袋</td><td>★</td> <td>緑 たまねぎ 20g</td><td>黄 トンカツソース 1袋</td><td>★</td> <td>緑 みりん 20g</td><td>黄 たまねぎ 50g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 しょうが 1g</td><td>黄 油(菜種) 8g</td><td>★</td> <td>緑 みりん 1.5g</td><td>黄 マヨネーズ 10g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 1.5g</td><td>黄 ベーコン 10g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>黄 鶏肉 15g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 30g</td><td>黄 ごぼう 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>黄 たまねぎ 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 にんにく 0.5g</td><td>黄 ハチミツ 10g</td><td>★</td> <td>緑 ひじき 4g</td><td>黄 マヨネーズ 5g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 4g</td><td>黄 ベーコン 5g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 25g</td><td>赤 鶏肉 15g</td><td>★</td> <td>緑 青ねぎ 5g</td><td>黄 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>黄 たまねぎ 50g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>黄 ハチミツ 0.5g</td><td>黄 油(菜種) 1g</td><td>★</td> <td>黄 ひじき 10g</td><td>黄 マヨネーズ 10g</td><td>★</td> <td>黄 ひじき 5g</td><td>黄 ベーコン 10g</td><td>★</td> <td>黄 トマトソース 5g</td><td>赤 トマトソース 5g</td><td>★</td> <td>黄 オレンジ 5g</td><td>黄 トマトソース 1袋</td><td>★</td> <td>黄 うすあげ 0.5g</td><td>黄 ごぼう 11g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>塩 0.2g</td><td>水 0.03g</td><td>★</td> <td>水 0.03g</td><td>水 0.03g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>水 0.03g</td><td>水 0.03g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>水 0.03g</td><td>水 0.03g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>水 0.03g</td><td>水 0.03g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">②</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 1.2g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">②</td> <td>赤 だしこんぶ 0.3g</td><td>赤 だしこんぶ 0.3g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 にんじん 13g</td><td>赤 にんじん 13g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 さごし 70g</td><td>赤 さごし 70g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 一品丼 60g</td><td>赤 一品丼 60g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 牛肉 30g</td><td>赤 牛肉 30g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>黄 でんぶん 0.8g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 30g</td><td>赤 もやし 30g</td><td>★</td> <td>赤 うすあげ 5g</td><td>赤 うすあげ 5g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 青ねぎ 5g</td><td>赤 青ねぎ 5g</td><td>★</td> <td>緑 ごぼう 20g</td><td>赤 ごぼう 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 0.5g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 にんじん 10g</td><td>赤 にんじん 10g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 さごし 40g</td><td>赤 さごし 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 一品丼 40g</td><td>赤 一品丼 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 牛肉 20g</td><td>赤 牛肉 20g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 うすあげ 0.5g</td><td>赤 うすあげ 0.5g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 4</td></tr></tbody></table></td></tr></tbody></table></td></tr></tbody></table>	①	赤 牛肉 45g	赤 ちくわ 50g	えび かに 小麦	①	赤 鯵 50g	えび かに 小麦	①	赤 鶏肉 70g	えび かに 小麦	①	赤 さごし 70g	えび かに 小麦	①	赤 一口とんかつ 60g	えび かに 小麦	①	赤 牛肉 30g	えび かに 小麦	緑 作物油 30g	黄 小麦薄力粉 6g	★	緑 しょうが 0.5g	黄 塩 0.4g	★	緑 にんにく 0.3g	黄 料理酒 1g	★	緑 麦芽糊精 0.6g	黄 料理酒 1g	★	緑 一品丼 60g	黄 油(菜種) 9g	★	赤 うすあげ 5g	黄 ごぼう 20g	★	緑 たまねぎ 50g	黄 でんぶん 3g	★	緑 にんにく 0.1g	黄 こしょう 0.04g	★	緑 料理酒 1g	黄 にんじん 1.5g	★	緑 たまねぎ 60g	黄 トマトソース 1袋	★	緑 たまねぎ 20g	黄 トンカツソース 1袋	★	緑 みりん 20g	黄 たまねぎ 50g	★	緑 しょうが 1g	黄 油(菜種) 8g	★	緑 みりん 1.5g	黄 マヨネーズ 10g	★	緑 にんじん 1.5g	黄 ベーコン 10g	★	緑 にんじん 20g	黄 鶏肉 15g	★	緑 もやし 30g	黄 ごぼう 20g	★	緑 にんじん 20g	黄 たまねぎ 20g	★	緑 にんにく 0.5g	黄 ハチミツ 10g	★	緑 ひじき 4g	黄 マヨネーズ 5g	★	緑 にんじん 4g	黄 ベーコン 5g	★	緑 にんじん 25g	赤 鶏肉 15g	★	緑 青ねぎ 5g	黄 にんじん 20g	★	緑 にんじん 20g	黄 たまねぎ 50g	★	黄 ハチミツ 0.5g	黄 油(菜種) 1g	★	黄 ひじき 10g	黄 マヨネーズ 10g	★	黄 ひじき 5g	黄 ベーコン 10g	★	黄 トマトソース 5g	赤 トマトソース 5g	★	黄 オレンジ 5g	黄 トマトソース 1袋	★	黄 うすあげ 0.5g	黄 ごぼう 11g	★	塩 0.2g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★	<table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">②</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 1.2g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">②</td> <td>赤 だしこんぶ 0.3g</td><td>赤 だしこんぶ 0.3g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 にんじん 13g</td><td>赤 にんじん 13g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 さごし 70g</td><td>赤 さごし 70g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 一品丼 60g</td><td>赤 一品丼 60g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 牛肉 30g</td><td>赤 牛肉 30g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>黄 でんぶん 0.8g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 30g</td><td>赤 もやし 30g</td><td>★</td> <td>赤 うすあげ 5g</td><td>赤 うすあげ 5g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 青ねぎ 5g</td><td>赤 青ねぎ 5g</td><td>★</td> <td>緑 ごぼう 20g</td><td>赤 ごぼう 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 0.5g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 にんじん 10g</td><td>赤 にんじん 10g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 さごし 40g</td><td>赤 さごし 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 一品丼 40g</td><td>赤 一品丼 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 牛肉 20g</td><td>赤 牛肉 20g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 うすあげ 0.5g</td><td>赤 うすあげ 0.5g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 4</td></tr></tbody></table></td></tr></tbody></table>	②	赤 春雨 8g	赤 けずりぶし 1.2g	えび 鮭卵	②	赤 だしこんぶ 0.3g	赤 だしこんぶ 0.3g	②	赤 にんじん 13g	赤 にんじん 13g	②	赤 さごし 70g	赤 さごし 70g	②	赤 一品丼 60g	赤 一品丼 60g	②	赤 牛肉 30g	赤 牛肉 30g	緑 キャベツ 20g	黄 でんぶん 0.8g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 にんじん 40g	赤 にんじん 20g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 30g	赤 もやし 30g	★	赤 うすあげ 5g	赤 うすあげ 5g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 青ねぎ 5g	赤 青ねぎ 5g	★	緑 ごぼう 20g	赤 ごぼう 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 40g	★	緑 にんじん 20g	水 40g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	<table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 0.5g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 にんじん 10g</td><td>赤 にんじん 10g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 さごし 40g</td><td>赤 さごし 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 一品丼 40g</td><td>赤 一品丼 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 牛肉 20g</td><td>赤 牛肉 20g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 うすあげ 0.5g</td><td>赤 うすあげ 0.5g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 4</td></tr></tbody></table>	③	赤 春雨 8g	赤 けずりぶし 0.5g	えび 鮭卵	③	赤 にんじん 10g	赤 にんじん 10g	③	赤 さごし 40g	赤 さごし 40g	③	赤 一品丼 40g	赤 一品丼 40g	③	赤 牛肉 20g	赤 牛肉 20g	③	赤 うすあげ 0.5g	赤 うすあげ 0.5g	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 4
①		赤 牛肉 45g	赤 ちくわ 50g	えび かに 小麦		①	赤 鯵 50g		えび かに 小麦	①		赤 鶏肉 70g	えび かに 小麦		①	赤 さごし 70g		えび かに 小麦	①	赤 一口とんかつ 60g	えび かに 小麦	①	赤 牛肉 30g	えび かに 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		緑 作物油 30g	黄 小麦薄力粉 6g	★			緑 しょうが 0.5g		黄 塩 0.4g			★	緑 にんにく 0.3g			黄 料理酒 1g		★		緑 麦芽糊精 0.6g	黄 料理酒 1g		★	緑 一品丼 60g	黄 油(菜種) 9g	★	赤 うすあげ 5g	黄 ごぼう 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 たまねぎ 50g	黄 でんぶん 3g	★			緑 にんにく 0.1g		黄 こしょう 0.04g			★	緑 料理酒 1g			黄 にんじん 1.5g		★		緑 たまねぎ 60g	黄 トマトソース 1袋		★	緑 たまねぎ 20g	黄 トンカツソース 1袋	★	緑 みりん 20g	黄 たまねぎ 50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 しょうが 1g	黄 油(菜種) 8g	★			緑 みりん 1.5g		黄 マヨネーズ 10g			★	緑 にんじん 1.5g			黄 ベーコン 10g		★		緑 にんじん 20g	黄 鶏肉 15g		★	緑 もやし 30g	黄 ごぼう 20g	★	緑 にんじん 20g	黄 たまねぎ 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 にんにく 0.5g	黄 ハチミツ 10g	★			緑 ひじき 4g		黄 マヨネーズ 5g			★	緑 にんじん 4g			黄 ベーコン 5g		★		緑 にんじん 25g	赤 鶏肉 15g		★	緑 青ねぎ 5g	黄 にんじん 20g	★	緑 にんじん 20g	黄 たまねぎ 50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		黄 ハチミツ 0.5g	黄 油(菜種) 1g	★			黄 ひじき 10g		黄 マヨネーズ 10g			★	黄 ひじき 5g			黄 ベーコン 10g		★		黄 トマトソース 5g	赤 トマトソース 5g		★	黄 オレンジ 5g	黄 トマトソース 1袋	★	黄 うすあげ 0.5g	黄 ごぼう 11g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩 0.2g	水 0.03g	★			水 0.03g		水 0.03g			★	水 0.03g			水 0.03g		★		水 0.03g	水 0.03g		★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水 0.03g	水 0.03g	★			水 0.03g		水 0.03g			★	水 0.03g			水 0.03g		★		水 0.03g	水 0.03g		★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水 0.03g	水 0.03g	★			水 0.03g		水 0.03g			★	水 0.03g			水 0.03g		★		水 0.03g	水 0.03g		★	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水 0.03g	水 0.03g	★	水 0.03g	水 0.03g		★	水 0.03g	水 0.03g		★	水 0.03g	水 0.03g	★		水 0.03g	水 0.03g	★		水 0.03g	水 0.03g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">②</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 1.2g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">②</td> <td>赤 だしこんぶ 0.3g</td><td>赤 だしこんぶ 0.3g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 にんじん 13g</td><td>赤 にんじん 13g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 さごし 70g</td><td>赤 さごし 70g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 一品丼 60g</td><td>赤 一品丼 60g</td><td rowspan="10">②</td> <td>赤 牛肉 30g</td><td>赤 牛肉 30g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>黄 でんぶん 0.8g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 30g</td><td>赤 もやし 30g</td><td>★</td> <td>赤 うすあげ 5g</td><td>赤 うすあげ 5g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 青ねぎ 5g</td><td>赤 青ねぎ 5g</td><td>★</td> <td>緑 ごぼう 20g</td><td>赤 ごぼう 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 80g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 15g</td><td>★</td> <td>緑 塩 0.2g</td><td>赤 塩 0.3g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>赤 もやし 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>赤 にんじん 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 0.5g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 にんじん 10g</td><td>赤 にんじん 10g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 さごし 40g</td><td>赤 さごし 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 一品丼 40g</td><td>赤 一品丼 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 牛肉 20g</td><td>赤 牛肉 20g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 うすあげ 0.5g</td><td>赤 うすあげ 0.5g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 4</td></tr></tbody></table></td></tr></tbody></table>	②	赤 春雨 8g	赤 けずりぶし 1.2g	えび 鮭卵	②	赤 だしこんぶ 0.3g	赤 だしこんぶ 0.3g	②	赤 にんじん 13g	赤 にんじん 13g	②	赤 さごし 70g	赤 さごし 70g	②	赤 一品丼 60g	赤 一品丼 60g	②	赤 牛肉 30g	赤 牛肉 30g	緑 キャベツ 20g	黄 でんぶん 0.8g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 にんじん 40g	赤 にんじん 20g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 30g	赤 もやし 30g	★	赤 うすあげ 5g	赤 うすあげ 5g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 青ねぎ 5g	赤 青ねぎ 5g	★	緑 ごぼう 20g	赤 ごぼう 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 40g	★	緑 にんじん 20g	水 40g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 にんじん 20g	水 15g	★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	<table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 0.5g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 にんじん 10g</td><td>赤 にんじん 10g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 さごし 40g</td><td>赤 さごし 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 一品丼 40g</td><td>赤 一品丼 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 牛肉 20g</td><td>赤 牛肉 20g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 うすあげ 0.5g</td><td>赤 うすあげ 0.5g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 4</td></tr></tbody></table>	③	赤 春雨 8g	赤 けずりぶし 0.5g	えび 鮭卵	③	赤 にんじん 10g	赤 にんじん 10g	③	赤 さごし 40g	赤 さごし 40g	③	赤 一品丼 40g	赤 一品丼 40g	③	赤 牛肉 20g	赤 牛肉 20g	③	赤 うすあげ 0.5g	赤 うすあげ 0.5g	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 4																																																																																																																																																																																						
②		赤 春雨 8g	赤 けずりぶし 1.2g	えび 鮭卵		②	赤 だしこんぶ 0.3g		赤 だしこんぶ 0.3g	②		赤 にんじん 13g	赤 にんじん 13g		②	赤 さごし 70g		赤 さごし 70g	②	赤 一品丼 60g	赤 一品丼 60g	②	赤 牛肉 30g	赤 牛肉 30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		緑 キャベツ 20g	黄 でんぶん 0.8g	★			緑 にんじん 20g		赤 にんじん 20g			★	緑 にんじん 40g			赤 にんじん 20g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 もやし 30g	赤 もやし 30g	★	赤 うすあげ 5g	赤 うすあげ 5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 80g	★			緑 にんじん 20g		水 15g			★	緑 にんじん 20g			水 15g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 青ねぎ 5g	赤 青ねぎ 5g	★	緑 ごぼう 20g	赤 ごぼう 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 80g	★			緑 にんじん 20g		水 40g			★	緑 にんじん 20g			水 40g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 80g	★			緑 にんじん 20g		水 15g			★	緑 にんじん 20g			水 15g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 80g	★			緑 にんじん 20g		水 15g			★	緑 にんじん 20g			水 15g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 80g	★			緑 にんじん 20g		水 15g			★	緑 にんじん 20g			水 15g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 80g	★			緑 にんじん 20g		水 15g			★	緑 にんじん 20g			水 15g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 80g	★			緑 にんじん 20g		水 15g			★	緑 にんじん 20g			水 15g		★		緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g		★	緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★	緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑 キャベツ 20g	水 80g	★	緑 にんじん 20g	水 15g		★	緑 にんじん 20g	水 15g		★	緑 塩 0.2g	赤 塩 0.3g	★		緑 もやし 20g	赤 もやし 20g	★		緑 にんじん 20g	赤 にんじん 20g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 春雨 8g</td><td>赤 けずりぶし 0.5g</td><td>えび 鮭卵</td> <td rowspan="10">③</td> <td>赤 にんじん 10g</td><td>赤 にんじん 10g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 さごし 40g</td><td>赤 さごし 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 一品丼 40g</td><td>赤 一品丼 40g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 牛肉 20g</td><td>赤 牛肉 20g</td><td rowspan="10">③</td> <td>赤 うすあげ 0.5g</td><td>赤 うすあげ 0.5g</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 40g</td><td>★</td> <td>緑 もやし 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 20g</td><td>水 20g</td><td>★</td> </tr> <tr> <td>緑 キャベツ 20g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 10g</td><td>水 30g</td><td>★</td> <td>緑 にんじん 40g</td><td>水 4</td></tr></tbody></table>	③	赤 春雨 8g	赤 けずりぶし 0.5g	えび 鮭卵	③	赤 にんじん 10g	赤 にんじん 10g	③	赤 さごし 40g	赤 さごし 40g	③	赤 一品丼 40g	赤 一品丼 40g	③	赤 牛肉 20g	赤 牛肉 20g	③	赤 うすあげ 0.5g	赤 うすあげ 0.5g	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 にんじん 40g	水 40g	★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★	緑 キャベツ 20g	水 30g	★	緑 にんじん 10g	水 30g	★	緑 にんじん 40g	水 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
③		赤 春雨 8g	赤 けずりぶし 0.5g	えび 鮭卵		③	赤 にんじん 10g		赤 にんじん 10g	③		赤 さごし 40g	赤 さごし 40g		③	赤 一品丼 40g		赤 一品丼 40g	③	赤 牛肉 20g	赤 牛肉 20g	③	赤 うすあげ 0.5g	赤 うすあげ 0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		緑 キャベツ 20g	水 30g	★			緑 にんじん 10g		水 30g			★	緑 にんじん 40g			水 40g		★		緑 にんじん 40g	水 40g		★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 30g	★			緑 にんじん 10g		水 30g			★	緑 にんじん 40g			水 40g		★		緑 にんじん 40g	水 40g		★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 30g	★			緑 にんじん 10g		水 30g			★	緑 にんじん 40g			水 40g		★		緑 にんじん 40g	水 40g		★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 30g	★			緑 にんじん 10g		水 30g			★	緑 にんじん 40g			水 40g		★		緑 にんじん 40g	水 40g		★	緑 もやし 20g	水 20g	★	緑 にんじん 20g	水 20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑 キャベツ 20g	水 30g	★			緑 にんじん 10g		水 30g			★	緑 にんじん 40g			水 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															