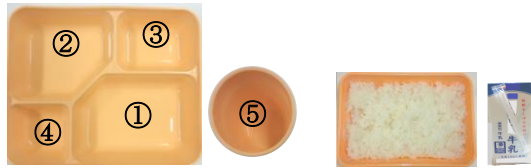


平成26年8・9月分 大阪市中学校給食献立表



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

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用

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

※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合がありますため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

8月26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
鯖のみそ煮 ごぼうぞえ① 肉じゃが ② かんぴょうときゅうりの酢のもの ③ うずら豆の煮もの ④	豚肉のりんごソースグリル ① ボイルブロッコリー ① いかリングフライ ② さつまいものレモン風味煮 ③ にんじんとアスパラのサラダ ④	すき焼き煮 ① いわしてんぷら② れんこんのきんぴら② もやしの梅酢あえ ③ プチトマト ④ すまし汁 ⑤	豚肉の辛みそ風味焼き ① ピーマンとたまねぎの炒めもの ① 牛肉とさといもの甘辛煮 ② チンゲンサイのナムル ③ アーモンドフィッシュ ④	糸よりの磯辺揚げ ① 三度豆の炒めもの ① 筑前煮 ② ピリ辛こんにゃく ③ オクラのごまあえ ④	豚肉のごまみそ炒め ① ししゃもの甘酢づけ② かぼちゃの煮もの③ キャベツのおひたし④ すまし汁⑤	和風焼きハンバーグ ① チンゲンサイぞえ① ほうろくグリーンアスパラの炒めもの② 焼きとうもろこし② オクラのおひたし ④ じゃこ豆④	鮭の塩焼き ① たけのこの炒めもの ① あつあげとじゃがいもの煮もの② 切り干しだいこんの甘酢③ オクラのおひたし ④ すまし汁 ⑤	鶏肉のカレー風味焼き① ボイルブロッコリー ① てぼ豆のトマト煮 ② 夏野菜の洋風炒め ③ りんご缶詰 ④	【月見の行事献立】 豚肉と野菜の混ぜご飯① さごしの塩焼き ② 枝豆 ② さといもの柚子みそ煮③ 巨峰 ④	油淋鶏 ① ボイルキャベツ ① いかと野菜のうま煮② 焼きさつまいものごまみつけ③ プチトマト ④ 中華スープ ⑤	牛肉のデミグラスソース煮 ① ミニマリネ ② なすとトマトの洋風炒め ③ 固形チーズ ④
エネルギー 831kcal たんぱく質 33.6g 脂 質 19.9g	エネルギー 857kcal たんぱく質 35.2g 脂 質 21.2g	エネルギー 845kcal たんぱく質 30.3g 脂 質 28.3g	エネルギー 841kcal たんぱく質 37.6g 脂 質 23.5g	エネルギー 798kcal たんぱく質 35.1g 脂 質 20.5g	エネルギー 812kcal たんぱく質 32.1g 脂 質 22.0g	エネルギー 794kcal たんぱく質 32.7g 脂 質 21.0g	エネルギー 793kcal たんぱく質 33.0g 脂 質 21.7g	エネルギー 812kcal たんぱく質 36.4g 脂 質 19.9g	エネルギー 844kcal たんぱく質 36.3g 脂 質 22.1g	エネルギー 868kcal たんぱく質 39.5g 脂 質 21.4g	エネルギー 813kcal たんぱく質 34.2g 脂 質 26.7g
赤 鯖 60g 緑 しょうが 1g 黄 砂糖 3.5g みりん 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 水 25g 緑 ごぼう 35g 黄 砂糖 0.6g みりん 3.2g 赤 赤みそ 2.5g 赤 けずりぶし 0.3g 水 12g 赤 牛肉 20g 黄 じゃがいも 35g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 糸こんにゃく 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 2.3g みりん 1.2g こいロしょうゆ 3.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.3g 水 20g 緑 かんぴょう 4g 緑 きゅうり 15g 塩 0.2g 黄 砂糖 2.2g 塩 0.4g 酢 4.5g 赤 うずら豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいロしょうゆ 1g 水 15g	赤 豚肉 55g 緑 たまねぎ 35g 料理用卵(白) 1.8g 緑 りんごビュレ 10g 塩 0.3g ダシダソース 5g クスターソース 2g ケチャップ 1g 緑 フロッキー(肉) 30g 塩 0.3g 赤 いわ 35g こしょう 0.03g 黄 小麦粉(薄力) 8g 黄 ベーコン 9g 黄 油(菜種) 4g 水 4g トンカツソース 1袋 黄 さつまいも 45g 黄 砂糖 1.1g 黄 パター 1g 緑 レモン 2g 水 20g 緑 にんじん 15g 塩 0.2g 緑 フロッキー(肉) 20g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.8g 塩 0.2g うすロしょうゆ 0.4g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g	赤 牛肉 40g 料理用卵(白) 1.5g 黄 ふ(玉ねぎ) 3g 糸こんにゃく 15g 赤 あつあげ(肉) 20g 緑 たまねぎ 20g 緑 えのきたけ 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1.5g みりん 1g 塩 0.2g こいロしょうゆ 5g 赤 いわしてんぷら 38g 黄 油(菜種) 5g 緑 れんこん 30g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 黄 砂糖 0.8g みりん 0.4g こいロしょうゆ 1.2g 緑 もやし 20g 緑 きゅうり 20g 黄 砂糖 1g 塩 0.1g 酢 2g 緑 梅肉 1g 緑 プチトマト 2コ 赤 ゆず 0.8g 緑 みつば 5g 塩 0.4g うすロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	赤 豚肉 60g 緑 にんじん 0.5g 緑 しょうが 0.5g 黄 砂糖 0.7g 料理用卵(白) 0.6g こいロしょうゆ 1.2g 赤 赤みそ 1.2g コチジャン 1g 緑 ビーマン 20g 塩 0.2g 緑 たまねぎ 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.2g 塩 0.25g こしょう 0.01g 赤 牛肉 40g 黄 さといも(肉) 40g 緑 にんじん 15g 緑 ニラ 6g 黄 ごま油 0.6g 黄 砂糖 1g みりん 1.2g 料理用卵(白) 1g うすロしょうゆ 2g こいロしょうゆ 4g 一味とうがらし 0.02g 水 20g 緑 チンゲンサイ 40g 塩 0.3g 緑 コーン(冷) 8g 黄 砂糖 1g 塩 0.2g 酢 1g こいロしょうゆ 1g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 赤 アーモンドフィッシュ 1袋	赤 糸より 46g 料理用卵(白) 1.4g 塩 0.3g 黄 小麦粉(薄力) 7g 黄 でんぷん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.2g 塩 0.1g こいロしょうゆ 0.4g 赤 鶏肉 45g 緑 れんこん 25g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 緑 わき枝豆(冷) 5g 緑 干しいたけ 1g 黄 サラダ油(菜種) 1g 黄 砂糖 1.8g みりん 1g こいロしょうゆ 6g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g こんにゃく 45g 黄 ごま油 0.5g 黄 砂糖 2g こいロしょうゆ 5g 一味とうがらし 0.02g 緑 コーン(冷) 8g 黄 砂糖 1g 塩 0.2g 酢 1g こいロしょうゆ 1g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 赤 アーモンドフィッシュ 1袋	赤 豚肉 50g 緑 たまねぎ 20g 緑 なす 15g 緑 にんじん 10g 緑 ビーマン 10g 緑 しょうが 0.5g 黄 サラダ油(菜種) 1g 料理用卵(白) 1.5g 黄 砂糖 0.7g こいロしょうゆ 3g 赤 赤みそ 3.5g 黄 いりごま(白) 0.6g 赤 ししゃも 30g 黄 でんぷん 9g 黄 油(菜種) 3g 黄 砂糖 1.2g 酢 2.4g こいロしょうゆ 0.8g 緑 かんぴょう 45g 緑 グリンピース(肉) 5g 黄 砂糖 0.4g みりん 0.3g うすロしょうゆ 1g こいロしょうゆ 1.3g 赤 けずりぶし 0.3g 水 15g 緑 キャベツ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.2g うすロしょうゆ 1.2g 緑 たけのこ(缶) 15g 赤 乾燥わかめ 1g 塩 0.5g うすロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	赤 ハンバーグ 60g 緑 白ねぎ 10g 緑 しめじ 8g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 0.3g みりん 0.5g こいロしょうゆ 2.7g 黄 でんぷん 0.4g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 チンゲンサイ 35g 黄 砂糖 0.2g うすロしょうゆ 1.2g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 赤 ほうろく貝柱 20g 料理用卵(白) 0.5g 緑 フロッキー(肉) 20g 緑 にんじん 8g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g みりん 1.5g うすロしょうゆ 1g こいロしょうゆ 0.8g 緑 カットコーン(肉) 60g みりん 2g こいロしょうゆ 3.2g 緑 もやし 30g 塩 0.3g 赤 乾燥わかめ 0.6g 黄 砂糖 1.2g 酢 0.9g うすロしょうゆ 1.8g 赤 大豆(乾) 10g 黄 でんぷん 1g 黄 油(菜種) 3g 赤 ちりめんじゃこ 3g 黄 砂糖 1.2g こいロしょうゆ 2.4g 黄 いりごま(白) 0.3g	赤 鮭 60g 料理用卵(白) 1.4g 塩 0.7g 緑 たけのこ(缶) 30g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g こいロしょうゆ 0.8g 赤 あつあげ(肉) 30g 黄 じゃがいも 50g 黄 油(菜種) 6g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.8g 黄 砂糖 2.3g みりん 1.2g こいロしょうゆ 3.5g 糸こんにゃく 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 赤 けずりぶし 0.3g 水 20g 緑 切り干しだいこん 5g 黄 砂糖 1.2g 塩 0.2g 酢 2g 緑 オクラ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g うすロしょうゆ 1.2g 黄 ふ(白豆) 1g 赤 乾燥わかめ 1g 塩 0.5g うすロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 2.3g 水 150g	赤 鶏肉 90g 料理用卵(白) 2.7g 塩 0.6g こしょう(塩粒) 0.03g カレー粉 0.3g スープ(缶) 1g うすロしょうゆ 0.5g 緑 フロッキー(肉) 30g 塩 0.3g 赤 ベーコン 15g 赤 てぼ豆 8g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 20g 緑 セロリー 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g トマトビュレ 4g ケチャップ 4g 黄 砂糖 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.03g ローレル 0.02g うすロしょうゆ 1g スープ(缶) 18g 緑 かんぴょう 20g 緑 なす 20g 緑 ビーマン 10g 黄 オリーブ油 0.7g 塩 0.2g こしょう(塩粒) 0.01g コンソメの素 0.4g 緑 りんご缶詰 75g	赤 豚肉 35g 緑 たけのこ(缶) 20g 緑 ごぼう 15g 緑 にんじん 15g 緑 しめじ 15g 黄 サラダ油(菜種) 3g みりん 2g 料理用卵(白) 6g こいロしょうゆ 4g うすロしょうゆ 4g 赤 こんぶ(粉末) 0.5g 赤 さごし 50g 塩 0.5g 緑 枝豆(冷) 30g 塩 0.5g 黄 さといも(冷) 45g 赤 白みそ 8g 黄 砂糖 2g 料理用卵(白) 0.5g みりん 0.8g 赤 かつおぶし 0.3g 緑 ゆず果汁 0.5g 水 20g 黄 いりごま(白) 1g 緑 巨峰 3粒	赤 鶏肉 70g 料理用卵(白) 2.1g 塩 0.4g こしょう 0.01g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 7g 緑 白ねぎ 20g 緑 にんじん 0.2g 緑 しょうが 0.2g 黄 砂糖 3g こいロしょうゆ 6g 酢 5g 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 赤 いわ 35g 料理用卵(白) 1.1g 赤 豚肉 10g 緑 たけのこ(缶) 20g 緑 にんじん 15g 緑 わき枝豆(肉) 8g 緑 干しいたけ 1g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.4g こしょう 0.02g こいロしょうゆ 3g 黄 でんぷん 1g 豚骨スープ(缶) 25g 黄 さつまいも 45g 黄 砂糖 3g 塩 0.1g こいロしょうゆ 0.1g 水 2g 黄 いりごま(白) 0.3g 緑 プチトマト 2コ 緑 ニラ 6g 塩 0.5g こしょう 0.02g うすロしょうゆ 1.5g 中華スープの素 0.8g 水 150g	赤 牛肉 45g 料理用卵(白) 1.5g 塩 0.2g えのきたけ 20g 緑 にんじん 20g 緑 にんじん 0.5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 料理用卵(白) 1g 塩 0.5g こしょう 0.02g ダシダソース 3g ケチャップ 3g 水 30g 赤 ホキ 50g 塩 0.12g こしょう 0.02g 黄 でんぷん 3g 黄 油(菜種) 30g 緑 たまねぎ 20g 緑 赤パプリカ 8g 黄 砂糖 1.5g みりん 0.7g うすロしょうゆ 3g 酢 3g 黄 オリーブ油 0.5g 緑 なす 30g 緑 トマト 20g 塩 0.1g こしょう 0.02g コンソメの素 0.4g ケチャップ 3g 黄 オリーブ油 0.8g 赤 固形チーズ 1コ

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



⑤ 「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般
◇給食実施日等

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

11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
白身魚フライのカレーライス ① パプリカぞえ ① なすのジンジャー炒め ③ キャベツのピクルス ④	焼きとり ① キャベツと三度豆のおひたし① とうふゴーヤチャンプルー② かぼちゃと枝豆のサラダ③ 焼きれんこん ④	さごしの煮つけ ① オクラぞえ ① えびだんごと野菜の煮もの ② ごぼうとピーマンのきんぴら ③ 牛ひじきそぼろ ④ みそ汁 ⑤	牛肉のきんぴらちらし ① 千草焼き ② キャベツのごまあえ ② きゅうりのピリ辛あえ ③ ぶどう (巨峰) ④	鶏肉の香り揚げ ① もやしの炒めもの ① マーボーなす ② じゃがいもの中華炒め ③ きゅうりと茎わかめの中華あえ ④ 中華スープ ⑤	一口とんかつ ① ポイルブロッコリー ① 鶏肉と干しずいきのみそ煮② キャベツのじゃこ炒め ③ きゅうりのしょうがつけ ④	ドライカレー ① シーフードスパゲッティ ② 海そうサラダ ③ 白花豆のグラッセ ④	赤魚のあけぼのピリ辛焼き ① じゃがいもの炒めもの ① チャプチェ ② 茎わかめの炒めもの ③ オクラのとうがらしあえ④	ささみフライのソースかけ ① ポイルアスパラガス ① じゃがいもの洋風煮 ② きゅうりとコーンのサラダ ③ 固形チーズ ④ スープ ⑤	親子煮 ① ちくわの磯辺揚げ ② キャベツのおひたし ② 切り干しだいこんの炒め煮 ③ なすの炒めもの ④	えびといかのチリソース ① 回鍋肉 ② きゅうりのピリ辛あえ③ 豆こんぶ ④	鰯のハーブフリッター① ポイルブロッコリー① イタリアンマカロニ ② キャベツと枝豆のサラダ③ ぶどう (巨峰) ④ スープ ⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
エネルギー 831kcal たんぱく質 29.0g 脂質 24.6g	エネルギー 821kcal たんぱく質 41.5g 脂質 20.3g	エネルギー 765kcal たんぱく質 36.2g 脂質 13.2g	エネルギー 815kcal たんぱく質 34.3g 脂質 22.7g	エネルギー 832kcal たんぱく質 33.6g 脂質 23.4g	エネルギー 849kcal たんぱく質 33.4g 脂質 27.3g	エネルギー 836kcal たんぱく質 35.4g 脂質 20.3g	エネルギー 777kcal たんぱく質 34.3g 脂質 19.4g	エネルギー 812kcal たんぱく質 31.7g 脂質 21.2g	エネルギー 816kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.8g	エネルギー 794kcal たんぱく質 39.5g 脂質 21.4g	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.4g 脂質 21.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table><tr><td>赤</td><td>白身魚フライ</td><td>60g</td><td>小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td><td>脂</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>カレールーの素</td><td>12g</td><td>乳・小食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr></table>	赤	白身魚フライ	60g	小食	黄	油(菜種)	7g	脂	赤	豚肉	20g			料理用ひ(白)	0.5g		黄	じゃがいも	30g		緑	たまねぎ	40g		緑	にんじん	15g		緑	トマト(缶)	10g		緑	グリーンピース(缶)	5g		緑	セロリ	3g		黄	サラダ油(備用)	0.5g			塩	0.3g			ローレル	0.01g			カレールーの素	12g	乳・小食		水	100g		緑	赤パプリカ	30g		黄	サラダ油(備用)	0.2g			塩	0.2g			こしょう	0.01g		緑	なす	45g		緑	しょうが	0.5g		黄	サラダ油(備用)	0.8g		黄	砂糖	1g			こいロしようゆ	2g		緑	キャベツ	30g			塩	0.3g		黄	砂糖	0.8g			ワインビネガー	0.8g			塩	0.2g			うすロしようゆ	0.2g		<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にがうり</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.07g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td><td>脂・小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.25g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td><td></td></tr></table>	赤	鶏肉	80g		緑	白ねぎ	50g		緑	しょうが	1.5g		黄	砂糖	1.2g			みりん	3g			こいロしようゆ	4g		緑	キャベツ	20g			塩	0.2g		緑	三度豆(冷)	10g		黄	砂糖	0.3g			うすロしようゆ	1.2g		赤	とうふ(冷)	40g		赤	豚肉	20g		緑	もやし	30g		緑	にんじん	15g		緑	にがうり	8g			塩	0.07g		黄	サラダ油(備用)	0.5g			塩	0.3g			うすロしようゆ	3g		赤	かつおぶし	0.5g		緑	かぼちゃ	40g		緑	むき枝豆(冷)	8g			塩	0.1g			こしょう	0.01g		黄	マヨネーズ	8g	脂・小食	緑	れんこん	40g			塩	0.25g		黄	サラダ油(備用)	0.3g		<table><tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>えびだんご</td><td>30g</td><td>小食・大食</td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しそ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん(葉巻)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>	赤	さごし	50g		緑	しょうが	1g		黄	砂糖	4g			みりん	2g			こいロしようゆ	6g			料理用酒	2g		赤	だしこんぶ	0.5g			水	20g		緑	オクラ	30g			塩	0.3g		黄	砂糖	0.3g			うすロしようゆ	1.3g		赤	えびだんご	30g	小食・大食		料理用酒	0.9g		黄	じゃがいも	45g		緑	たけのこ(缶)	15g		緑	にんじん	15g		黄	砂糖	1.7g			みりん	0.5g			うすロしようゆ	3g			こいロしようゆ	3g		赤	けずりぶし	0.6g	大食		水	25		緑	ごぼう	30g		緑	ピーマン	10g			塩	0.1g		黄	サラダ油(備用)	0.3g		黄	砂糖	1g			こいロしようゆ	2g		赤	牛挽肉	15g			料理用酒	0.5g		緑	しそ	0.3g		赤	ひじき	1g		黄	サラダ油(備用)	0.3g		黄	砂糖	1g			みりん	1g			塩	0.1g			うすロしようゆ	1.5g		黄	いりごま(白)	0.5g		緑	えのきたけ	10g		緑	だいこん(葉巻)	1g		赤	赤みそ	11g		赤	だしこんぶ	0.6g		赤	けずりぶし	2.3g	大食		水	150g		<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみおのり</td><td>1袋</td><td>大食・小食</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>30g</td><td>脂</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>巨峰</td><td>3粒</td><td></td></tr></table> <p>牛肉のきんぴらちらしの具は、 米飯に混ぜて食べることができます。</p>	赤	牛肉	50g		緑	ごぼう	35g		緑	にんじん	20g			糸こんにゃく	25g		緑	グリーンピース(缶)	5g		黄	サラダ油(備用)	0.8g			料理用酒	0.5g		黄	砂糖	4.7g			塩	0.3g			こいロしようゆ	4g			酢	6g		赤	こんぶ(粉末)	0.3g		赤	きざみおのり	1袋	大食・小食	赤	鶏卵	30g	脂	赤	鶏挽肉	15g		赤	とうふ	15g		緑	コーン(冷)	3g		緑	みつば	2g		黄	サラダ油(備用)	0.5g			砂糖	1.2g			塩	0.3g			うすロしようゆ	1.5g		赤	かつおぶし	0.5g		緑	キャベツ	35g			塩	0.3g		黄	砂糖	0.4g			こいロしようゆ	1g		黄	すりごま(白)	0.5g		緑	きゅうり	30g			塩	0.3g		黄	砂糖	1g			こいロしようゆ	1.5g		黄	ラー油	0.02g		緑	巨峰	3粒		<table><tr><td>赤</td><td>一口トンカツ</td><td>60g</td><td>脂・乳・小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあじ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>干しずいき</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>5g</td><td>大食・小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr></table>	赤	一口トンカツ	60g	脂・乳・小食	黄	油(菜種)	7g			トンカツソース	1袋		緑	ブロッコリー(缶)	30g			塩	0.3g		赤	鶏肉	25g			料理用酒	1g		赤	うすあじ	10g		緑	干しずいき	4g		緑	にんじん	15g		緑	干しいたけ	1g		黄	砂糖	2g			みりん	2g			こいロしようゆ	1g		赤	赤みそ	3.5g		赤	けずりぶし	0.6g	大食		水	25g		緑	キャベツ	35g		赤	ちりめんじゃこ	5g	大食・小食	黄	サラダ油(備用)	0.1g		黄	砂糖	0.4g			うすロしようゆ	1.3g		緑	きゅうり	35g			塩	0.3g		黄	砂糖	0.7g			うすロしようゆ	1.5g		<table><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>2g</td><td>乳・小食</td></tr><tr><td></td><td>カレールーの素</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>いゆ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>たこ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>えび</td><td>10g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>白花豆</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>0.4g</td><td>乳・小食</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td><td></td></tr></table>	赤	牛挽肉	25g		赤	豚挽肉	25g		緑	たまねぎ	50g		緑	にんじん	15g		緑	コーン(冷)	8g		緑	グリーンピース(缶)	5g		緑	にんじん	0.3g		黄	サラダ油(備用)	0.5g			カレー粉	0.2g			塩	0.5g			ケチャップ	2g	乳・小食		カレールーの素	6g			こいロしようゆ	0.6g			水	7g		黄	スパゲッティ	12g	小食		塩	0.2g		赤	いゆ	10g		赤	たこ	10g		赤	えび	10g	大食		料理用ひ(白)	0.5g		緑	しめじ	15g		緑	ピーマン	10g			塩	0.1g		黄	オリーブ油	0.4g			塩	0.7g			こしょう	0.02g			こいロしようゆ	0.3g		赤	ミックス海そう	3g		緑	キャベツ	20g		緑	きゅうり	10g		黄	砂糖	0.8g			酢	2g			こいロしようゆ	1.5g		黄	ごま油	1g		赤	白花豆	15g		黄	砂糖	2.5g			塩	0.1g			料理用ひ(白)	0.6g		黄	バター	0.4g	乳・小食		コンソメの素	0.3g			水	25g		<table><tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>いゆ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>たこ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>えび</td><td>10g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>1.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>中辛スープの素</td><td>0.5g</td><td>乳・小食</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.6g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>茎わかめ</td><td>12g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>12g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>一茶とうがらし</td><td>0.02g</td><td></td></tr></table>	赤	赤魚	60g		緑	しょうが	0.5g			ケチャップ	6g		赤	赤みそ	1.5g		黄	砂糖	1g			みりん	1g			こいロしようゆ	2g			コチジャン	0.3g		黄	じゃがいも	35g		緑	三度豆(冷)	15g		黄	サラダ油(備用)	0.5g			塩	0.3g			こいロしようゆ	0.6g		黄	スパゲッティ	12g	小食		塩	0.2g		赤	いゆ	10g		赤	たこ	10g		赤	えび	10g	大食		料理用ひ(白)	0.5g		緑	しめじ	15g		緑	ピーマン	10g			塩	0.1g		黄	サラダ油(備用)	1.3g			塩	0.2g			こしょう	0.02g			中辛スープの素	0.5g	乳・小食		こいロしようゆ	1.6g		赤	茎わかめ	12g		緑	しめじ	12g		緑	たけのこ(缶)	10g		黄	砂糖	0.2g			こいロしようゆ	1.8g		黄	ごま油	0.5g		緑	オクラ	45g			塩	0.3g		黄	砂糖	0.3g			うすロしようゆ	2g		黄	すりごま(白)	1g			一茶とうがらし	0.02g		<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉(ささ身)</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>オールスパイス</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>14g</td><td>乳・小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td>脂</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>クスターソース</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>イトカガリ(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td><td>脂・乳・小食</td></tr><tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>10g</td><td>脂・乳・小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.8</td><td>乳・小食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>固形チーズ</td><td>1コ</td><td>乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ハセリ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td><td>乳・小食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table> <p>親子煮は、米飯の上の せて食べることができます。</p>	赤	鶏肉(ささ身)	40g			料理用ひ(白)	1.5g			塩	0.4g			オールスパイス	0.05g		黄	小麦粉(薄力)	6g	小食		水	3g		黄	パン粉	14g	乳・小食	黄	油(菜種)	6g	脂		ケチャップ	5g			クスターソース	2g		緑	イトカガリ(缶)	25g			塩	0.2g		黄	じゃがいも	50g	脂・乳・小食	赤	ハム	10g	脂・乳・小食	緑	キャベツ	25g		緑	むき枝豆(冷)	5g			塩	0.5			こしょう	0.02g			コンソメの素	0.8	乳・小食		水	20g		緑	きゅうり	30g			塩	0.3g		緑	コーン(冷)	8g		黄	砂糖	0.8g			ワインビネガー	1g			塩	0.2g			うすロしようゆ	0.7g		黄	サラダ油(備用)	0.5g		赤	固形チーズ	1コ	乳	緑	にんじん	15g		緑	ハセリ	0.5g			塩	0.3g			こしょう(白)	0.02g			コンソメの素	1.8g	乳・小食		水	150g		<table><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>40g</td><td>脂</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>3.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>3.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>30g</td><td>大食・小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあじ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>5.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>つきこんにゃく</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2.2g</td><td></td></tr></table>	赤	鶏卵	40g	脂	赤	鶏肉	40g			料理用酒	0.9g		緑	たまねぎ	35g		緑	にんじん	10g		緑	干しいたけ	0.5g		黄	砂糖	2g			みりん	0.7g			塩	0.5g			うすロしようゆ	3.2g			こいロしようゆ	3.2g		赤	だしこんぶ	0.1g		赤	けずりぶし	0.5g	大食		水	35g		赤	ちくわ	30g	大食・小食	黄	小麦粉(薄力)	6g	小食		塩	0.2g		赤	青のり	0.5g		黄	油(菜種)	5g		緑	キャベツ	40g			塩	0.3g		黄	砂糖	0.2g			うすロしようゆ	1.2g		赤	うすあじ	6g		緑	切り干しだいこん	5.5g		緑	三度豆(冷)	10g		黄	サラダ油(備用)	0.5g		黄	砂糖	0.8g			みりん	0.5g			うすロしようゆ	1g			こいロしようゆ	1g		赤	けずりぶし	0.7g	大食		水	30g			つきこんにゃく	15g		緑	なす	15g		緑	ピーマン	5g		黄	サラダ油(備用)	0.7g		黄	砂糖	1.5g			料理用酒	0.5g			こいロしようゆ	2.2g		<table><tr><td>赤</td><td>えび</td><td>39g</td><td>大食</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>でんふん</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>いゆ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用酒</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>デンマシジャン</td><td>2.5g</td><td>小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr></tr></table>	赤	えび	39g	大食		塩	0.2g			こしょう	0.01g			料理用酒	1.2g		黄	でんふん	5g		黄	油(菜種)	5g		赤	いゆ	40g			塩	0.4g			こしょう	0.01g			うすロしようゆ	0.5g		黄	サラダ油(備用)	0.5g		緑	たまねぎ	25g		緑	白ねぎ	10g		黄	サラダ油(備用)	0.5g		黄	砂糖	0.4g			こいロしようゆ	1g			ケチャップ	7g			トウバンジャン	0.2g		赤	豚肉	40g			料理用酒	1.2g		緑	キャベツ	45g		緑	にんじん	15g		緑	ピーマン	10g		緑	しょうが	0.5g		緑	にんじん	0.3g		黄	サラダ油(備用)	0.7g			デンマシジャン	2.5g	小食	黄	砂糖	0.8g			塩	0.5g			こいロしようゆ	1g			水	5g		緑	きゅうり	30g			塩	0.3g		黄	砂糖	1g			こいロしようゆ	1.5g		黄	ラー油	0.02g	
赤	白身魚フライ	60g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	7g	脂																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用ひ(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	カレールーの素	12g	乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	赤パプリカ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	なす	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	白ねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	とうふ(冷)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にがうり	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.07g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	かつおぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	マヨネーズ	8g	脂・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	さごし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	だしこんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	オクラ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	えびだんご	30g	小食・大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	料理用酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	けずりぶし	0.6g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ごぼう	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しそ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	だいこん(葉巻)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	けずりぶし	2.3g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	4.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	きざみおのり	1袋	大食・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鶏卵	30g	脂																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	かつおぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	すりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	巨峰	3粒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	一口トンカツ	60g	脂・乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ブロッコリー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	うすあじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	干しずいき	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	赤みそ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	けずりぶし	0.6g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ちりめんじゃこ	5g	大食・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(備用)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	きゅうり	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ケチャップ	2g	乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	カレールーの素	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	スパゲッティ	12g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	いゆ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	たこ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	えび	10g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	料理用ひ(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しめじ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	オリーブ油	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ミックス海そう	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	白花豆	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用ひ(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	バター	0.4g	乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	コンソメの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	赤魚	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ケチャップ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	赤みそ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	三度豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	スパゲッティ	12g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	いゆ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	たこ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	えび	10g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	料理用ひ(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しめじ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	中辛スープの素	0.5g	乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしようゆ	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	茎わかめ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しめじ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	オクラ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	すりごま(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	一茶とうがらし	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	鶏肉(ささ身)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用ひ(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	オールスパイス	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	小麦粉(薄力)	6g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	パン粉	14g	乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	6g	脂																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	クスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	イトカガリ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	50g	脂・乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	ハム	10g	脂・乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	コンソメの素	0.8	乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ワインビネガー	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	固形チーズ	1コ	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ハセリ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	コンソメの素	1.8g	乳・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	鶏卵	40g	脂																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	けずりぶし	0.5g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ちくわ	30g	大食・小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	小麦粉(薄力)	6g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	青のり	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	うすあじ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	切り干しだいこん	5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	けずりぶし	0.7g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	つきこんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	えび	39g	大食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	でんふん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	いゆ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしようゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	白ねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	トウバンジャン	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	豚肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理用酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(備用)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	デンマシジャン	2.5g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			