

平成 2 6 年 1 0 月 分 大阪市中学校給食献立表



米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合がありますため、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

1 日(水)		2 日(木)		3 日(金)		6 日(月)		7 日(火)		8 日(水)		9 日(木)		1 0 日(金)		1 4 日(火)		1 5 日(水)		1 6 日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏ごぼうご飯① きびなごてんぷら② ブロッコリーのごまあえ③ 小松菜の煮びたし④		ポークチャップ① オムレツ② 海そうサラダ③ ピオーネ④ マカロニスープ⑤		秋刀魚のさんしょう焼き① ボイルブロッコリー① 高野どうふの卵とじ② こんにゃくの甘辛炒め③ だいこんの柚子の香あえ④		鶏肉のレモンじょうゆかけ① そえ野菜① きのこ野菜の炒めもの② ほうれん草の煮びたし③ ミニフィッシュ④		シーフードカレーライス (シーフードソテー①) キャベツのピクルス③ ピオーネ④		鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き① じゃがいもの磯辺風味① 牛肉と根菜の煮もの② 酢のもの④ りんご③		ブルコギ① いかと野菜のうま煮② 大学いも③ チンゲンサイのナムル④ 中華スープ⑤		揚げ魚のきのこあんかけ① 鶏肉と一口ごぼう天の煮もの② れんこんのごまあえ③ ひじきと大豆の煮もの④		チキンピカタ① ボイルブロッコリー① なすのミートソース炒め② キャベツと枝豆のサラダ③ にんじんのグラッセ④ スープ⑤		牛肉とかぼちゃの炒め煮① 和風スパゲッティ② はくさいの煮びたし③ アスパラとコーンの炒めもの④		鰯のからしじょうゆフライ① 三度豆のおひたし① 筑前煮② ほうれん草のごまあえ④ みかん③ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
エネルギー 7 3 8 kcal たんぱく質 3 3 . 0 g 脂 質 1 8 . 9 g		エネルギー 8 2 0 kcal たんぱく質 3 3 . 8 g 脂 質 2 4 . 1 g		エネルギー 8 0 3 kcal たんぱく質 3 1 . 6 g 脂 質 2 6 . 6 g		エネルギー 8 0 6 kcal たんぱく質 3 1 . 1 g 脂 質 2 7 . 3 g		エネルギー 7 8 3 kcal たんぱく質 3 5 . 6 g 脂 質 1 8 . 6 g		エネルギー 8 1 8 kcal たんぱく質 3 4 . 7 g 脂 質 2 0 . 2 g		エネルギー 8 7 3 kcal たんぱく質 3 5 . 1 g 脂 質 2 6 . 6 g		エネルギー 7 9 7 kcal たんぱく質 3 6 . 3 g 脂 質 1 9 . 8 g		エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 4 0 . 4 g 脂 質 2 4 . 4 g		エネルギー 8 7 0 kcal たんぱく質 3 1 . 8 g 脂 質 2 8 . 6 g		エネルギー 8 8 3 kcal たんぱく質 3 8 . 0 g 脂 質 2 4 . 6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	鶏肉	50g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	赤	豚肉	50g	<div>卵 乳</div>	緑	たまねぎ	40g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	しょうが	0.5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	にんじん	10g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	赤	鶏肉	70g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	にんにく	0.5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	しょうが	0.5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	塩	0.2g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	でんぷん	7g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	油(菜種)	6g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	レモン果汁	7g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	砂糖	0.7g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	こいロしょうゆ	2g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	料理酒	1.8g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	でんぷん	0.5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	水	10g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	三度豆(冷)	15g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	コーン(冷)	10g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	サラダ油(濃製)	0.2g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	塩	0.1g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	こいロしょうゆ	0.3g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	まいたけ	20g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	えのきたけ	10g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	たまねぎ	20g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	ピーマン	10g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	にんじん	10g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	サラダ油(濃製)	0.2g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	塩	0.5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	こしょう	0.02g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	うすロしょうゆ	2.7g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	赤	だしこんぶ	0.2g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	赤	けずりぶし	0.8g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	水	50g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	つなこんにゃく	30g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	サラダ油(濃製)	0.3g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	砂糖	2g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	こいロしょうゆ	5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	いりごま(白)	0.1g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	だいこん	40g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	黄	砂糖	1.5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	塩	0.4g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	酢	3g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>	緑	ゆず果汁	0.5g	<div>えび かに 小麦 卵 乳 えび</div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般 大阪市教育委員会事務局 学校保健担当
06-6208-9158
◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

17日(金)	20日(月)	21日(火)	22(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29(水)	30日(木)	31日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
中華丼① 揚げ春巻② ポイルアスパラガス② れんこんと枝豆の中華炒め③ きゅうりのごま風味④	豚肉と一口がんもの煮もの① いかてんぷら② ブロッコリーのおかかあえ③ 鮎わかめそぼろ(手づくりふりかけ)④	ハヤシライス 鶏肉のグリル② アスパラのコンソメ煮② キャベツとコーンのサラダ③ ピオーネ④	揚げgyuーザ① パプリカの炒めもの① 焼きピーフン② チンゲンサイのあえもの③ たけのこの中華炒め④	さごしのおろししょうゆかけ① まいたけの甘辛炒め① 干しずいきの炒め煮② かぶとひじきの柚子の香あえ③ もやしのおひたし④ みそ汁⑤	豚肉のごまみそ丼① さつまいものてんぷら② ブロッコリーのおかかあえ② 小松菜とえきの煮びたし③ れんこんの梅肉あえ④	豚肉と大豆の揚げ煮① 鮭のつけ焼き② ポイルアスパラガス② かぼちやの煮もの③ 小松菜のごまあえ④	クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー② だいこんのピクルス④ りんご③	鯖の塩焼き① エリンギの甘辛炒め① さといもと野菜の煮もの② 高野どうふのいり煮③ はくさいのごま酢あえ④	ビビンバ 肉炒め①・ナムル③ 揚げシューマイ② ポイルブロッコリー② 茎わかめときゅうりの中華あえ④ 中華スープ⑤	鶏肉の竜田揚げ① キャベツのおかかあえ① ちくわと野菜の煮もの② 焼きかぼちや③ 昆布の佃煮④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー 879kcal たんぱく質 31.4g 脂 質 30.1g	エネルギー 870kcal たんぱく質 37.4g 脂 質 31.5g	エネルギー 830kcal たんぱく質 33.3g 脂 質 23.1g	エネルギー 823kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 23.6g	エネルギー 761kcal たんぱく質 35.2g 脂 質 18.5g	エネルギー 826kcal たんぱく質 28.6g 脂 質 22.9g	エネルギー 880kcal たんぱく質 42.0g 脂 質 22.2g	エネルギー 797kcal たんぱく質 29.5g 脂 質 19.4g	エネルギー 791kcal たんぱく質 37.2g 脂 質 21.7g	エネルギー 849kcal たんぱく質 30.3g 脂 質 27.6g	エネルギー 822kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 20.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>うす炸(卵)</td><td>23g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table>	赤	豚肉	45g	卵	赤	うす炸(卵)	23g	緑	はくさい	30g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ニラ	5g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g	黄	砂糖	0.4g		塩	0.2g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんも</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr></table>	赤	豚肉	35g	卵	赤	一口がんも	15g	緑	にんじん	25g	緑	たけのこ(缶)	25g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		うすしょうゆ	2g		こいしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.6g	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr></table>	赤	牛肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(缶)	5g	緑	セロリー	3g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g	<table><tr><td>赤</td><td>肉gyuーザ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>黄パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>はたて貝柱</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ピーフン</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr></table>	赤	肉gyuーザ	60g	卵	黄	油(菜種)	6g	緑	赤パプリカ	15g	緑	黄パプリカ	15g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	赤	はたて貝柱	20g	黄	ピーフン	8g	緑	にんじん	10g	<table><tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td></td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>まいたけ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr></table>	赤	さごし	60g	卵		料理酒	1g	塩		0.5g	緑	だいこんおろし	15g	みりん		1.8g	こいしょうゆ		2.5g	緑	まいたけ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>3g</td></tr></table>	赤	豚肉	50g	卵	緑	たまねぎ	20g	緑	なす	15g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	1g		料理酒	1.5g	黄	砂糖	0.7g	こいしょうゆ		3g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鶏肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.01g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>65g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>エリンギ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲンサイ</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鯖	65g	卵		料理酒	2g		塩	0.7g	緑	エリンギ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	緑	こいしょうゆ	2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	黄	さといも(冷)	30g	黄	チンゲンサイ	20g	<table><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.1g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	25g	卵	赤	豚挽肉	25g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.3g	黄	砂糖	2g		料理酒	1.1g		こいしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	もやし	25g	塩		0.1g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>13g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	卵	緑	しょうが	2g		料理酒	2.5g		こいしょうゆ	2.5g	黄	でんぷん	13g	黄	油(菜種)	7g	緑	キャベツ	40g		こいしょうゆ	2g	赤	かつおぶし	0.4g	赤	ちくわ	20g
赤	豚肉	45g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	うす炸(卵)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	35g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	うすしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	肉gyuーザ	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	黄パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	はたて貝柱	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ピーフン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	だいこんおろし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん		1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	まいたけ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鯖	65g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	エリンギ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛挽肉	25g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	70g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	でんぷん	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	かつおぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>うす炸(卵)</td><td>23g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table>	赤	豚肉	45g	卵	赤	うす炸(卵)	23g	緑	はくさい	30g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ニラ	5g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g	黄	砂糖	0.4g		塩	0.2g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんも</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr></table>	赤	豚肉	35g	卵	赤	一口がんも	15g	緑	にんじん	25g	緑	たけのこ(缶)	25g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		うすしょうゆ	2g		こいしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.6g	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr></table>	赤	牛肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(缶)	5g	緑	セロリー	3g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g	<table><tr><td>赤</td><td>肉gyuーザ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>黄パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>はたて貝柱</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ピーフン</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr></table>	赤	肉gyuーザ	60g	卵	黄	油(菜種)	6g	緑	赤パプリカ	15g	緑	黄パプリカ	15g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	赤	はたて貝柱	20g	黄	ピーフン	8g	緑	にんじん	10g	<table><tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td></td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>まいたけ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr></table>	赤	さごし	60g	卵		料理酒	1g	塩		0.5g	緑	だいこんおろし	15g	みりん		1.8g	こいしょうゆ		2.5g	緑	まいたけ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>3g</td></tr></table>	赤	豚肉	50g	卵	緑	たまねぎ	20g	緑	なす	15g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	1g		料理酒	1.5g	黄	砂糖	0.7g	こいしょうゆ		3g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鶏肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.01g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>65g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>エリンギ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲンサイ</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鯖	65g	卵		料理酒	2g		塩	0.7g	緑	エリンギ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	緑	こいしょうゆ	2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	黄	さといも(冷)	30g	黄	チンゲンサイ	20g	<table><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.1g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	25g	卵	赤	豚挽肉	25g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.3g	黄	砂糖	2g		料理酒	1.1g		こいしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	もやし	25g	塩		0.1g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>13g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	卵	緑	しょうが	2g		料理酒	2.5g		こいしょうゆ	2.5g	黄	でんぷん	13g	黄	油(菜種)	7g	緑	キャベツ	40g		こいしょうゆ	2g	赤	かつおぶし	0.4g	赤	ちくわ	20g
赤	豚肉	45g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	うす炸(卵)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	35g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	うすしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	肉gyuーザ	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	黄パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	はたて貝柱	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ピーフン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	だいこんおろし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん		1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	まいたけ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鯖	65g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	エリンギ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛挽肉	25g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	70g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	でんぷん	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	かつおぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>うす炸(卵)</td><td>23g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table>	赤	豚肉	45g	卵	赤	うす炸(卵)	23g	緑	はくさい	30g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ニラ	5g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g	黄	砂糖	0.4g		塩	0.2g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんも</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr></table>	赤	豚肉	35g	卵	赤	一口がんも	15g	緑	にんじん	25g	緑	たけのこ(缶)	25g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		うすしょうゆ	2g		こいしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.6g	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr></table>	赤	牛肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(缶)	5g	緑	セロリー	3g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g	<table><tr><td>赤</td><td>肉gyuーザ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>黄パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>はたて貝柱</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ピーフン</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr></table>	赤	肉gyuーザ	60g	卵	黄	油(菜種)	6g	緑	赤パプリカ	15g	緑	黄パプリカ	15g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	赤	はたて貝柱	20g	黄	ピーフン	8g	緑	にんじん	10g	<table><tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td></td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>まいたけ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr></table>	赤	さごし	60g	卵		料理酒	1g	塩		0.5g	緑	だいこんおろし	15g	みりん		1.8g	こいしょうゆ		2.5g	緑	まいたけ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>3g</td></tr></table>	赤	豚肉	50g	卵	緑	たまねぎ	20g	緑	なす	15g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	1g		料理酒	1.5g	黄	砂糖	0.7g	こいしょうゆ		3g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鶏肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.01g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>65g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>エリンギ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲンサイ</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鯖	65g	卵		料理酒	2g		塩	0.7g	緑	エリンギ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	緑	こいしょうゆ	2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	黄	さといも(冷)	30g	黄	チンゲンサイ	20g	<table><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.1g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	25g	卵	赤	豚挽肉	25g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.3g	黄	砂糖	2g		料理酒	1.1g		こいしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	もやし	25g	塩		0.1g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>13g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	卵	緑	しょうが	2g		料理酒	2.5g		こいしょうゆ	2.5g	黄	でんぷん	13g	黄	油(菜種)	7g	緑	キャベツ	40g		こいしょうゆ	2g	赤	かつおぶし	0.4g	赤	ちくわ	20g
赤	豚肉	45g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	うす炸(卵)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	35g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	うすしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	肉gyuーザ	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	黄パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	はたて貝柱	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ピーフン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	だいこんおろし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん		1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	まいたけ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鯖	65g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	エリンギ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛挽肉	25g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	70g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	でんぷん	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	かつおぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>うす炸(卵)</td><td>23g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table>	赤	豚肉	45g	卵	赤	うす炸(卵)	23g	緑	はくさい	30g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ニラ	5g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g	黄	砂糖	0.4g		塩	0.2g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんも</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr></table>	赤	豚肉	35g	卵	赤	一口がんも	15g	緑	にんじん	25g	緑	たけのこ(缶)	25g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		うすしょうゆ	2g		こいしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.6g	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr></table>	赤	牛肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(缶)	5g	緑	セロリー	3g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g	<table><tr><td>赤</td><td>肉gyuーザ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>黄パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>はたて貝柱</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ピーフン</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr></table>	赤	肉gyuーザ	60g	卵	黄	油(菜種)	6g	緑	赤パプリカ	15g	緑	黄パプリカ	15g	黄	サラダ油(濃美)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	赤	はたて貝柱	20g	黄	ピーフン	8g	緑	にんじん	10g	<table><tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td></td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>まいたけ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr></table>	赤	さごし	60g	卵		料理酒	1g	塩		0.5g	緑	だいこんおろし	15g	みりん		1.8g	こいしょうゆ		2.5g	緑	まいたけ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>3g</td></tr></table>	赤	豚肉	50g	卵	緑	たまねぎ	20g	緑	なす	15g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃美)	1g		料理酒	1.5g	黄	砂糖	0.7g	こいしょうゆ		3g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用7分(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鶏肉	50g	卵		料理用7分(白)	0.7g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃美)	0.5g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.01g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>65g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>エリンギ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいしょうゆ</td><td></td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲンサイ</td><td>20g</td></tr></table>	赤	鯖	65g	卵		料理酒	2g		塩	0.7g	緑	エリンギ	30g	黄	サラダ油(濃美)	0.2g	緑	こいしょうゆ	2g	黄	砂糖	0.5g	こいしょうゆ		1.5g	黄	さといも(冷)	30g	黄	チンゲンサイ	20g	<table><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.1g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	25g	卵	赤	豚挽肉	25g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.3g	黄	砂糖	2g		料理酒	1.1g		こいしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	もやし	25g	塩		0.1g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>13g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	卵	緑	しょうが	2g		料理酒	2.5g		こいしょうゆ	2.5g	黄	でんぷん	13g	黄	油(
赤	豚肉	45g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	うす炸(卵)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	35g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	うすしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	肉gyuーザ	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	黄パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	はたて貝柱	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ピーフン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	だいこんおろし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん		1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	まいたけ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	50g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用7分(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鯖	65g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	エリンギ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	牛挽肉	25g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	70g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	こいしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	でんぷん	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(