



平成27年2月分 大阪市中学校給食献立表

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

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こい口しょうゆ、うす口しょうゆは、小麦を使用

…アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合があるため、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

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

◇献立内容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

◇給食実施日等

お子様の通われる中学校

17日(火)	18日(水)	19日(木)	20(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
おろしとんかつ① 和風スパゲッティ② 水菜の煮びたし④ りんご③	酢どり① 赤魚の中華焼き② 粉ふきいも② チングンサイとコーンの炒めもの③ もやしのナムル④ 中華スープ⑤	鰯の甘辛だれかけ① あつあげと野菜の煮もの② はくさいの柚子の香あえ③ さつまいもの甘煮④	チキンカレーライス(深皿) 豚肉とキャベツのソテー① プロッコリーのマヨネーズ焼き④ いよかん③	揚げ点心① (春巻、シューマイ) ほたて貝と野菜の炒めもの② きゅうりのピリ辛あえ③ アーモンドフィッシュ④ カリフォラワーのごま酢あえ④	さごしの塩焼き① 三度豆のおひたし① 豚肉とさといもの煮もの② 切り干しだいこんの炒め煮③ カリフォラワーのごま酢あえ④	ビーフシチュー(深皿) 鰯のハーブフリッター② プロッコリーのサラダ③ いちご④	豚肉のガーリック風味炒め① ミニマリネ② ごぼうのサラダ③ ほうれん草とえのきたけのソテー④	鶏ごぼうご飯① てんぶら② (さつまいも、ちくわ) れんこんのきんぴら③ 小松菜のごまあえ④ みそ汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 847kcal たんぱく質 27.0g 脂 質 24.7g	エネルギー 804kcal たんぱく質 35.0g 脂 質 21.4g	エネルギー 815kcal たんぱく質 30.8g 脂 質 22.3g	エネルギー 850kcal たんぱく質 25.3g 脂 質 21.2g	エネルギー 863kcal たんぱく質 25.3g 脂 質 21.2g	エネルギー 805kcal たんぱく質 37.1g 脂 質 21.0g	エネルギー 841kcal たんぱく質 33.7g 脂 質 24.6g	エネルギー 813kcal たんぱく質 34.3g 脂 質 27.2g	エネルギー 798kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 17.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>一口とんかつ</td><td>60g</td><td>卵</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>こいしょゆ</td><td>5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>みりん</td><td>5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(バタフライ)</td><td>6g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>しょうが</td><td>0.6g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいしょゆ</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ケチャップ</td><td>2.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>バ(油漬缶ルード)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>30g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>生いいたけ</td><td>10g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>水</td><td>20g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></</td></tr></table>	赤	一口とんかつ	60g	卵	小麦	黄	油(菜種)	6g			緑	こいしょゆ	5g			赤	みりん	5g			緑	だいこんおろし	20g			赤	けずりぶし	0.5g	えび		黄	スパゲッティ	12g	小麦		緑	塩	0.1g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			緑	水	20g			黄	油(バタフライ)	6g			黄	しょうが	0.6g			黄	サラダ油(醸)	2g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g			黄	こいしょゆ	3g			赤	ケチャップ	2.5g			赤	水	15g			黄	塩	0.5g			赤	バ(油漬缶ルード)	10g			緑	キヤベツ	30g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			赤	ピーマン	10g			緑	たけのこ(缶)	10g			緑	生いいたけ	10g			赤	水	20g			黄	サラダ油(醸)	0.5g			黄	砂糖	3g			赤	酢	2.5g	</
赤	一口とんかつ	60g	卵	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	こいしょゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	みりん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	だいこんおろし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	スパゲッティ	12g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(バタフライ)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	こいしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ケチャップ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バ(油漬缶ルード)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	生いいたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	酢	2.5g	</																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			