

平成 2 7 年 5 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



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




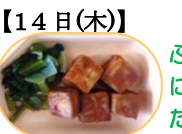

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用

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

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

大阪市教育局

1 日(金)				7 日(木)				8 日(金)				1 1 日(月)				1 2 日(火)				1 3 日(水)				1 4 日(木)				1 5 日(金)				1 8 日(月)								
鯛のからししょうゆフライ① じゃがいもの炒め煮② キャベツのごまあえ③ かんぴょうの甘辛煮④ みそ汁⑤				牛肉のきんぴらちらし① ひじきの厚焼き卵② ブロッコリーのおひたし③ うずら豆の煮もの④				クリームシチュー⑤ 一口かつ① そえ野菜① マカロニのケチャップソテー③ オレンジ②				豚肉とたけのこの炒めもの① ちくわのごま揚げ③ きゅうりとわかめの酢のもの④ 具だくさん汁⑤				チキンカツのバジルソースかけ① ボイルキャベツ① じゃがいもの洋風煮② グリーンアスパラガスのサラダ③ アーモンドフィッシュ④				豚肉とさといもの煮もの① いわしてんぷら② きんぴらごぼう③ ブロッコリーのしょうがづけ④ みそ汁⑤				鮭のオーロラ煮① 小松菜の炒めもの① 豚肉と野菜の煮もの② キャベツの柚子の香あえ③ 牛ひじきそぼろ(手づくりふりかけ)④				ポークハヤシライス (深皿) 鶏肉とキャベツのソテー① 白花豆のグラッセ④ オレンジ②				サーモンフライ① ウインナーと野菜のケチャップ煮② ブロッコリーのサラダ③ 固形チーズ④ スープ⑤								
【7 日(木)】 「牛肉のきんぴらちらし」の具は、米飯に混ぜ、きざみのりをかけて食べることができます。 				【8 日(金)】  今日の主菜は、「クリームシチュー」です。 スプーンがあると便利です。				【1 2 日(火)】 「グリーンアスパラガスのサラダ」のグリーンアスパラガスはこの季節が旬です。旬のおいしい野菜を味わいましょう。 				【1 4 日(木)】  「鮭のオーロラ煮」は、でんぷんをまぶし、油で揚げた鮭に、みそやケチャップでつくった「たれ」をからめた料理です。				【1 5 日(金)】  「ポークハヤシライス」は、豚肉を主材にした「ハヤシライス」です。スプーンがあると便利です。																								
エネルギー 8 8 5 kcal たんぱく質 3 3 . 8 g 脂 質 2 4 . 1 g				エネルギー 8 1 4 kcal たんぱく質 3 5 . 8 g 脂 質 2 2 . 6 g				エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 1 . 7 g 脂 質 2 0 . 8 g				エネルギー 8 1 1 kcal たんぱく質 3 4 . 7 g 脂 質 2 5 . 0 g				エネルギー 7 8 5 kcal たんぱく質 2 8 . 3 g 脂 質 2 5 . 0 g				エネルギー 8 4 6 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 2 6 . 3 g				エネルギー 8 1 1 kcal たんぱく質 3 5 . 7 g 脂 質 2 1 . 6 g				エネルギー 8 5 7 kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 2 1 . 8 g				エネルギー 8 1 0 kcal たんぱく質 2 7 . 3 g 脂 質 2 7 . 9 g								
①	赤	鯛	40g	小麦乳小麦卵	①	赤	牛肉	50g	⑤	赤	鶏肉	50g	①	赤	豚肉	60g	①	赤	チキンカツ	50g	①	赤	豚肉	45g	①	赤	鮭	50g	①	赤	豚肉	50g	①	赤	サーモンフライ	50g	小麦乳小麦かに			
		洋がらし	0.9g			緑	ごぼう	35g			料理用卵(白)	0.7g			料理酒	1.2g		黄	油(菜種)	6g			料理酒	1.3g		緑	しょうが	0.5g			料理用卵(白)	0.7g		黄	油(菜種)	8g				
		料理酒	2.5g			緑	にんじん	20g		黄	じゃがいも	40g		緑	たけのこ(缶)	30g			トマトピューレ	15g		緑	さといも(冷)	30g		黄	でんぷん	14g		黄	じゃがいも	30g		緑	たまねぎ	30g				
	黄	小麦粉(薄力)	8g			緑	糸こんにゃく	25g		緑	たまねぎ	30g		緑	赤パプリカ	15g			バジル	0.5g		緑	三度豆(冷)	8g		黄	砂糖	1.8g		赤	鶏肉	25g		緑	グリンピース(缶)	5g				
	黄	パン粉	14g			黄	サラダ油(濃美)	0.8g		緑	にんじん	20g		黄	サラダ油(濃美)	0.5g			砂糖	0.8g		緑	干しいたけ	1.2g		赤	赤みそ	1.8g		緑	小松菜	35g		緑	セロリー	3g		黄	サラダ油(濃美)	0.5g
	黄	油(菜種)	6g				料理酒	0.5g		黄	サラダ油(濃美)	0.5g			こいロしょうゆ	5.5g		黄	砂糖	0.5g		黄	砂糖	1g		黄	小松菜	35g		緑	セロリー	3g		黄	サラダ油(濃美)	0.5g				
	赤	鶏肉	20g			赤	きざみのり	1袋		①	赤	一口とんかつ		30g	③	赤		ちくわ(小)	20g	①		緑	キャベツ	30g		②	赤	いわしてんぷら		38g	②	赤		豚肉	25g	①		赤	鶏肉	25g
	黄	じゃがいも	40g			赤	鶏卵	40g		①	黄	油(菜種)	3g	④	黄	小麦粉(薄力)	7g	②	黄	油(菜種)	0.3g	③	黄	油(菜種)	5g	③	緑	たまねぎ	25g	①	緑	鶏挽肉	15g							
	緑	にんじん	10g			赤	ひじき	0.5g		①	緑	トマト(缶)	25g	④	黄	塩	0.3g	③	緑	にんじん	15g	③	緑	ごぼう	25g	③	緑	にんじん	20g	①	緑	鶏卵	15g							
	緑	たまねぎ	20g			緑	グリンピース(缶)	6g		①	塩	0.2g	④	赤	乾燥わかめ	0.5g	②	緑	むき枝豆(冷)	5g	③	緑	にんじん	10g	③	黄	砂糖	0.5g	②	緑	セロリー	3g	②	緑	たまねぎ	20g				
	緑	たけのこ(缶)	10g			緑	干しいたけ	0.3g		①	うすロしょうゆ	0.3g	④	黄	砂糖	1.5g	③	黄	塩	0.5g	③	黄	砂糖	2g	③	黄	砂糖	2g	③	黄	砂糖	2g	②	黄	砂糖	0.5g				
	黄	サラダ油(濃美)	0.5g			黄	サラダ油(濃美)	0.5g		①	水	150g	④	黄	酢	2.5g	③	黄	こしょう	0.02g	③	黄	砂糖	0.4g	③	黄	砂糖	0.4g	③	赤	けずりぶし	0.5g	③	黄	砂糖	0.5g				
黄	砂糖	0.5g	黄	砂糖	1.2g	③	黄	マカロニ(缶)	7g	⑤	赤	とうふ	25g	③	黄	コンソメの素	0.9g	④	黄	油(菜種)	5g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
みりん	1g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
塩	0.2g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
うすロしょうゆ	2g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
こいロしょうゆ	2g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
赤	けずりぶし	0.5g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
水	20g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
緑	キャベツ	35g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
塩	0.3g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
黄	砂糖	0.4g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
こいロしょうゆ	1g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
黄	砂糖	0.4g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
かんぴょう	5g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
塩	0.2g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
黄	砂糖	2.2g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
みりん	0.5g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
うすロしょうゆ	1g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
こいロしょうゆ	3g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
赤	けずりぶし	0.3g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
水	15g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								
緑	にんじん	15g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
緑	えのきたけ	8g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
緑	だいこん(煮)	1g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
赤	赤みそ	11g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
赤	白みそ	5g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
赤	だしこんぶ	0.6g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
赤	けずりぶし	2.3g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g							
水	150g	③	赤	きざみのり	1袋	②	水	150g	⑤	赤	うすあげ	5g	④	赤	ハム	15g	④	赤	ハム	15g	④	赤	けずりぶし	0.5g	④	赤	鶏肉	25g	③	黄	砂糖	0.5g								



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

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

19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚肉のしょうがじょうゆ炒め① 高野豆腐の煮もの② えびだんごのあけぼの煮③ おかか菜っ葉(手づくりふりかけ)④	ビーフカレーライス(深皿) ツナとキャベツのソテー① きゅうりのピクルス④ オレンジ②	親子煮① 豚肉のてんぷら② じゃがいもとむき枝豆の炒めもの③ 小松菜とじゃこのおひたし④	タンドリーチキン① 豚肉とてぼ豆の洋風煮② ポテトサラダ③ りんご缶詰④ オニオンスープ⑤	さごしのおろしじょうゆかけ① 豚肉とこんにゃくの煮もの② 小松菜とえのきたけの酢のもの③ ひじきの炒め煮④ みそ汁⑤	中華丼① 揚げししゃものねぎ塩ソース② 茎わかめとキャベツの炒めもの③ りんご缶詰④	鮭のから揚げ① ピーマンのごまあえ① 若竹煮③ きゅうりの梅風味酢④ みそ汁⑤	煮こみハンバーグ① 鯰のフリッター② ブロッコリーのチーズソースあえ③ レタスとコーンのサラダ④	鯉のガーリックマヨネーズ焼き① キャベツの炒めもの① かぼちゃのそぼろ煮② じゃこ豆③ 切り干しだいこんの甘酢④ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
【19日(火)】 「おかか菜っ葉」は、調理事業者でつくった手づくりふりかけです。  「豚肉のしょうがじょうゆ炒め」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。 	【21日(木)】 「親子煮」は、米飯にのせて食べることができます。 	【22日(金)】 「タンドリーチキン」は、インド料理のひとつです。 ヨーグルトや塩、こしょう、ウコンなどの香辛料につけ込んだ後、香ばしく焼きあげています。 	【26日(火)】 「中華丼」の具は、米飯にのせて食べることができます。 スプーンがあると便利です。 	【27日(水)】 「若竹煮」は、この季節の料理です。学校給食では、旬の食品である生のだけのこを使ってつくことはできませんが、ご家庭では、ぜひ味わってみてください。 	【29日(金)】 「じゃこ豆」は、少しかたさの残る「大豆」にでんぷんをまぶし、油で揚げ、これに、ゆでた「ちりめんじゃこ」、「ごま」を甘辛くからませています。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 793kcal たんぱく質 39.8g 脂質 20.5g	エネルギー 805kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.6g	エネルギー 809kcal たんぱく質 40.8g 脂質 20.3g	エネルギー 863kcal たんぱく質 38.5g 脂質 22.2g	エネルギー 801kcal たんぱく質 39.0g 脂質 20.7g	エネルギー 797kcal たんぱく質 29.5g 脂質 21.6g	エネルギー 805kcal たんぱく質 37.1g 脂質 21.1g	エネルギー 814kcal たんぱく質 35.7g 脂質 24.3g	エネルギー 830kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">小食 乳えびかに</td></tr><tr><td>黄</td><td>煮干しと風干し</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>サラダ油(調味)</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>高野豆腐</td><td>6g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>えびだんご</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>2g</td><td rowspan="10">小食えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>2g</td><td rowspan="10">小食えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr></table>	①	赤	豚肉	70g	小食 乳えびかに	黄	煮干しと風干し	2.5g	水	40g	緑	たまねぎ	35g	緑	赤パプリカ	10g	緑	サラダ油(調味)	1g	緑	しょうが	2g	黄	砂糖	1g	緑	料理酒	3g	緑	みりん	2g	緑	こいロしょうゆ	5g	②	赤	高野豆腐	6g	えび	緑	にんじん	25g	緑	干しいたけ	1g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	砂糖	3g	黄	うすロしょうゆ	4g	赤	けずりぶし	0.5g	水	20g	赤	えびだんご	30g	緑	ピーマン	10g	緑	塩	0.1g	緑	しょうが	0.5g	緑	料理酒	1g	黄	ケチャップ	4g	黄	砂糖	1g	黄	みりん	0.5g	黄	うすロしょうゆ	0.2g	③	赤	かつおぶし	2g	小食えび	緑	だいにん(寒乾)	1g	黄	いりごま(白)	2g	黄	サラダ油(調味)	0.3g	黄	みりん	0.5g	緑	こいロしょうゆ	1g	水	1g	赤	かつおぶし	2g	緑	だいにん(寒乾)	1g	黄	いりごま(白)	2g	④	赤	かつおぶし	2g	小食えび	緑	だいにん(寒乾)	1g	黄	いりごま(白)	2g	黄	サラダ油(調味)	0.3g	黄	みりん	0.5g	緑	こいロしょうゆ	1g	水	1g	赤	かつおぶし	2g	緑	だいにん(寒乾)	1g	黄	いりごま(白)	2g	<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">小食</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(冻)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>カレー粉の素</td><td>14g</td></tr><tr><td>水</td><td>100g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>が(湯通し7分)</td><td>25g</td><td rowspan="10">小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table>	深皿	赤	牛肉	40g	小食	料理用油(白)	1.2g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	緑	グリーンピース(冻)	5g	緑	セロリ	3g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.3g	ローレル	0.01g	黄	カレー粉の素	14g	水	100g	①	赤	が(湯通し7分)	25g	小食	緑	キャベツ	40g	緑	赤パプリカ	5g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.03g	こいロしょうゆ	2.5g	緑	きゅうり	30g	塩	0.5g	黄	砂糖	0.8g	黄	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	うすロしょうゆ	0.2g	②	緑	オレンジ	1/4コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>40g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>35g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr></table>	①	赤	鶏卵	40g	卵	赤	鶏肉	40g	料理酒	0.9g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	10g	黄	砂糖	2g	みりん	0.7g	塩	0.2g	うすロしょうゆ	4g	こいロしょうゆ	3.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g	水	35g	②	赤	豚肉	40g	小食	緑	しょうが	1g	料理酒	1.2g	こいロしょうゆ	1.2g	黄	小麦粉(薄力)	8g	黄	油(菜種)	4g	黄	じゃがいも	30g	緑	むき枝豆(冷)	5g	緑	コーン(冷)	8g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.2g	こいロしょうゆ	1g	③	緑	小松菜	40g	塩	0.3g	赤	ちりめんじゃこ	5g	黄	砂糖	1g	うすロしょうゆ	1.5g	黄	いりごま(白)	0.3g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>90g</td><td rowspan="10">乳小食</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ガーリック</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ヨーグルト(糖)</td><td>18g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>てぼ豆</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>てぼ豆</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>てぼ豆</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>てぼ豆</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>てぼ豆</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	①	赤	鶏肉	90g	乳小食	塩	0.6g	こしょう	0.02g	ガーリック	0.02g	カレー粉	0.4g	赤	ヨーグルト(糖)	18g	ケチャップ	8g	赤	豚肉	20g	料理用油(白)	0.6g	赤	てぼ豆	8g	緑	キャベツ	30g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	ローレル	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	②	赤	豚肉	20g	料理用油(白)	0.6g	赤	てぼ豆	8g	緑	キャベツ	30g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	ローレル	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	③	赤	豚肉	20g	料理用油(白)	0.6g	赤	てぼ豆	8g	緑	キャベツ	30g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	ローレル	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	④	赤	豚肉	20g	料理用油(白)	0.6g	赤	てぼ豆	8g	緑	キャベツ	30g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	ローレル	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	⑤	赤	豚肉	20g	料理用油(白)	0.6g	赤	てぼ豆	8g	緑	キャベツ	30g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	ローレル	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいにん(寒乾)</td><td>15g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	①	赤	さごし	60g	卵	料理酒	1g	塩	0.5g	緑	だいにん(寒乾)	15g	みりん	1.8g	こいロしょうゆ	2.5g	赤	豚肉	45g	料理酒	1.3g	こんにゃく	15g	緑	たまねぎ	15g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	8g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	1g	みりん	0.7g	塩	0.1g	うすロしょうゆ	2.5g	こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g	水	20g	②	赤	さごし	60g	卵	料理酒	1g	塩	0.5g	緑	だいにん(寒乾)	15g	みりん	1.8g	こいロしょうゆ	2.5g	赤	豚肉	45g	料理酒	1.3g	こんにゃく	15g	緑	たまねぎ	15g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	8g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	1g	みりん	0.7g	塩	0.1g	うすロしょうゆ	2.5g	こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g	水	20g	③	赤	さごし	60g	卵	料理酒	1g	塩	0.5g	緑	だいにん(寒乾)	15g	みりん	1.8g	こいロしょうゆ	2.5g	赤	豚肉	45g	料理酒	1.3g	こんにゃく	15g	緑	たまねぎ	15g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	8g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	1g	みりん	0.7g	塩	0.1g	うすロしょうゆ	2.5g	こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g	水	20g	④	赤	さごし	60g	卵	料理酒	1g	塩	0.5g	緑	だいにん(寒乾)	15g	みりん	1.8g	こいロしょうゆ	2.5g	赤	豚肉	45g	料理酒	1.3g	こんにゃく	15g	緑	たまねぎ	15g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	8g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	1g	みりん	0.7g	塩	0.1g	うすロしょうゆ	2.5g	こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g	水	20g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="10">乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>17g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="10">乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>17g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="10">乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>17g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="10">乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>17g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	①	赤	鮭	60g	乳小食	緑	しょうが	0.4g	こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	7g	黄	油(菜種)	6g	緑	ピーマン	30g	塩	0.3g	黄	練りごま	0.5g	黄	砂糖	0.4g	こいロしょうゆ	1.3g	いりごま(白)	0.5g	緑	たけのこ(缶)	25g	赤	乾燥わかめ	17g	黄	砂糖	0.8g	塩	0.1g	料理酒	0.8g	うすロしょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし	0.5g	水	20g	②	赤	鮭	60g	乳小食	緑	しょうが	0.4g	こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	7g	黄	油(菜種)	6g	緑	ピーマン	30g	塩	0.3g	黄	練りごま	0.5g	黄	砂糖	0.4g	こいロしょうゆ	1.3g	いりごま(白)	0.5g	緑	たけのこ(缶)	25g	赤	乾燥わかめ	17g	黄	砂糖	0.8g	塩	0.1g	料理酒	0.8g	うすロしょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし	0.5g	水	20g	③	赤	鮭	60g	乳小食	緑	しょうが	0.4g	こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	7g	黄	油(菜種)	6g	緑	ピーマン	30g	塩	0.3g	黄	練りごま	0.5g	黄	砂糖	0.4g	こいロしょうゆ	1.3g	いりごま(白)	0.5g	緑	たけのこ(缶)	25g	赤	乾燥わかめ	17g	黄	砂糖	0.8g	塩	0.1g	料理酒	0.8g	うすロしょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし	0.5g	水	20g	④	赤	鮭	60g	乳小食	緑	しょうが	0.4g	こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	7g	黄	油(菜種)	6g	緑	ピーマン	30g	塩	0.3g	黄	練りごま	0.5g	黄	砂糖	0.4g	こいロしょうゆ	1.3g	いりごま(白)	0.5g	緑	たけのこ(缶)	25g	赤	乾燥わかめ	17g	黄	砂糖	0.8g	塩	0.1g	料理酒	0.8g	うすロしょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし	0.5g	水	20g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鯰</td><td>50g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2g</td></tr><tr><td>ベネディクトソース</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(冻)</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブオイル</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鯰</td><td>50g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2g</td></tr><tr><td>ベネディクトソース</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(冻)</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブオイル</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鯰</td><td>50g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2g</td></tr><tr><td>ベネディクトソース</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(冻)</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブオイル</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵乳小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鯰</td><td>50g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2g</td></tr><tr><td>ベネディクトソース</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(冻)</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブオイル</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table>	①	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食	緑	たまねぎ	15g	緑	えのきたけ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.2g	ケチャップ	8g	黄	マヨネーズ	8g	ウスターソース	1g	水	20g	赤	鯰	50g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	料理用油(白)	1g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	2g	ベネディクトソース	1.5g	塩	0.5g	黄	油(菜種)	5g	緑	ブロッコリー(冻)	30g	塩	0.3g	赤	粉末チーズ	7g	黄	オリーブオイル	1.5g	塩	0.05g	水	15g	②	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食	緑	たまねぎ	15g	緑	えのきたけ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.2g	ケチャップ	8g	黄	マヨネーズ	8g	ウスターソース	1g	水	20g	赤	鯰	50g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	料理用油(白)	1g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	2g	ベネディクトソース	1.5g	塩	0.5g	黄	油(菜種)	5g	緑	ブロッコリー(冻)	30g	塩	0.3g	赤	粉末チーズ	7g	黄	オリーブオイル	1.5g	塩	0.05g	水	15g	③	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食	緑	たまねぎ	15g	緑	えのきたけ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.2g	ケチャップ	8g	黄	マヨネーズ	8g	ウスターソース	1g	水	20g	赤	鯰	50g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	料理用油(白)	1g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	2g	ベネディクトソース	1.5g	塩	0.5g	黄	油(菜種)	5g	緑	ブロッコリー(冻)	30g	塩	0.3g	赤	粉末チーズ	7g	黄	オリーブオイル	1.5g	塩	0.05g	水	15g	④	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食	緑	たまねぎ	15g	緑	えのきたけ	10g	黄	サラダ油(調味)	0.2g	ケチャップ	8g	黄	マヨネーズ	8g	ウスターソース	1g	水	20g	赤	鯰	50g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	料理用油(白)	1g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	2g	ベネディクトソース	1.5g	塩	0.5g	黄	油(菜種)	5g	緑	ブロッコリー(冻)	30g	塩	0.3g	赤	粉末チーズ	7g	黄	オリーブオイル	1.5g	塩	0.05g	水	15g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鯉</td><td>40g</td><td rowspan="10">卵小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こしょう(白)</td><td>0.00g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.3g</</td></tr></table>	①	赤	鯉	40g	卵小食	緑	にんにく	0.5g	塩	0.4g	こしょう(白)	0.00g	黄	マヨネーズ	8g	緑	キャベツ	25g	緑	にんじん	8g	黄	サラダ油(調味)	0.3g</
①		赤	豚肉	70g		小食 乳えびかに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		黄	煮干しと風干し	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		緑	サラダ油(調味)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		緑	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	赤	高野豆腐	6g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	えびだんご	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	ケチャップ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	赤	かつおぶし	2g	小食えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	だいにん(寒乾)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	かつおぶし	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	だいにん(寒乾)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
④	赤	かつおぶし	2g	小食えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	だいにん(寒乾)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	かつおぶし	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	だいにん(寒乾)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
深皿	赤	牛肉	40g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理用油(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	グリーンピース(冻)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	カレー粉の素	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	が(湯通し7分)	25g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	赤パプリカ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
①	赤	鶏卵	40g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤	豚肉	40g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	緑	小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	ちりめんじゃこ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	鶏肉	90g	乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ガーリック	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	カレー粉	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ヨーグルト(糖)	18g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用油(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	てぼ豆	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
料理用油(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	てぼ豆	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
料理用油(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	てぼ豆	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
料理用油(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	てぼ豆	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
⑤	赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
料理用油(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	てぼ豆	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	だいにん(寒乾)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	三度豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	だいにん(寒乾)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	三度豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	だいにん(寒乾)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	三度豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	赤	さごし	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	だいにん(寒乾)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	三度豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	鮭	60g	乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しょうが	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	練りごま	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	乾燥わかめ	17g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	かつおぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤	鮭	60g	乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しょうが	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	練りごま	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	乾燥わかめ	17g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	かつおぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	赤	鮭	60g	乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しょうが	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	練りごま	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	乾燥わかめ	17g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	かつおぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	赤	鮭	60g	乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しょうが	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	練りごま	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	乾燥わかめ	17g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	かつおぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鯰	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぷん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベネディクトソース	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	ブロッコリー(冻)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	粉末チーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	オリーブオイル	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鯰	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぷん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベネディクトソース	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	ブロッコリー(冻)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	粉末チーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	オリーブオイル	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鯰	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぷん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベネディクトソース	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	ブロッコリー(冻)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	粉末チーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	オリーブオイル	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	赤	ハンバーグ	60g	卵乳小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鯰	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぷん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベネディクトソース	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	ブロッコリー(冻)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	粉末チーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	オリーブオイル	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	鯉	40g	卵小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう(白)	0.00g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんじん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(調味)	0.3g</																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														