

平成 2 8 年 2 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表

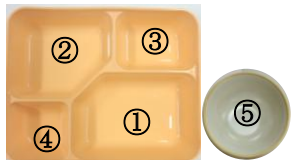


米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…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
※こいロしようゆ、うすロしようゆは、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
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局

1 日(月)		2 日(火)		3 日(水)		4 日(木)		5 日(金)		8 日(月)		9 日(火)		1 0 日(水)		1 2 日(金)		1 5 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
豚肉のしょうがじょうゆ炒め① きびなごてんぷら② キャベツのおかか炒め③ 三度豆のおひたし④ みそけんちん汁⑤		油淋鶏① 中華煮② 焼きさつまいも③ もやしのピリ辛あえ④		【節分の行事献立】 鰯のかば焼き① 豚肉と野菜の煮もの② カリフラワーの柚子の香あえ③ 福々豆④ すまし汁⑤		すき焼き煮① 厚焼き卵② きくなとはくさいのおひたし③ キャベツの甘酢あえ④		チキンカレーライス(深皿) 枝豆④ ミンチカツ① だいこんのサラダ③ みかん②		鰯の甘辛だれかけ① 筑前煮② ほうれん草ともやしのごまあえ③ さつまいもの甘煮④ すまし汁⑤		おろしとんかつ① ツナと野菜の炒めもの② 水菜とはくさいの煮びたし③ パインアップル缶詰④		鶏ごぼうご飯① 赤平天とだいこんの煮もの② れんこんのそぼろ炒め③ きゅうりの酢のもの④ みそ汁⑤		クリームシチュー⑤ ブロッコリー④ サーモンフライ① キャベツのピクルス③ いよかん②		さごしの塩焼き① 高野どうふの含め煮② 水菜のおひたし③ りんご缶詰④ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
【3 日(水)】節分の行事献立 病気や悪い出来事を追いはらうために、節分の日には、炒った大豆を「福は内、鬼は外」のかけ声とともにまく、豆まきの習慣があります。今回は行事献立として「鰯のかば焼き」と「福々豆」が登場します。給食では「福々豆」の大豆も味わって食べましょう。				【5 日(金)】チキンカレーライス 鶏肉を主材にしたカレーライスです。食べるときに副食容器に入った「ポイル枝豆」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。						鰯(ぶり) 【8 日(月)】 鰯は、成長とともに名前が変わる「出世魚」と呼ばれています。地域によって呼び名はちがいますが、関西ではツバス(40cm 以下)→ハマチ(40～60cm) →メジロ(60～80cm) →ブリ(80cm 以上)が目安です。				【12 日(金)】クリームシチュー 食べるときに、副食容器に入った「ポイルブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 8 2 0 kcal たんぱく質 3 1 . 9 g 脂 質 2 4 . 4 g		エネルギー 8 2 3 kcal たんぱく質 3 3 . 8 g 脂 質 2 0 . 9 g		エネルギー 8 1 8 kcal たんぱく質 3 5 . 0 g 脂 質 2 3 . 2 g		エネルギー 7 7 6 kcal たんぱく質 3 3 . 0 g 脂 質 2 2 . 8 g		エネルギー 8 4 0 kcal たんぱく質 2 9 . 1 g 脂 質 2 4 . 8 g		エネルギー 8 2 5 kcal たんぱく質 3 4 . 0 g 脂 質 2 1 . 2 g		エネルギー 8 1 5 kcal たんぱく質 2 5 . 5 g 脂 質 2 4 . 8 g		エネルギー 7 8 2 kcal たんぱく質 3 6 . 3 g 脂 質 1 5 . 6 g		エネルギー 8 5 1 kcal たんぱく質 3 0 . 5 g 脂 質 2 4 . 8 g		エネルギー 7 7 5 kcal たんぱく質 3 4 . 8 g 脂 質 1 9 . 0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</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></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>4.5g</td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>赤</td><td>きびなご</td><td>30g</td><td rowspan="10">小麦 卵 乳 えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>③</td><td></td><td>みりん</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(備菜)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>とうふ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	45g	☆	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(備菜)	1g	緑	しょうが	2g	黄	砂糖	1g		料理酒	3g		みりん	2g		こいロしようゆ	4.5g	②	赤	きびなご	30g	小麦 卵 乳 えび	黄	油(菜種)	4g	緑	キャベツ	40g	黄	サラダ油(備菜)	0.2g	③		みりん	0.8g		こいロしようゆ	1g	赤	かつおぶし(備菜)	0.3g	④	緑	三度豆(冷)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.2g		こいロしようゆ	1.2g	⑤	赤	とうふ	20g	緑	ごぼう	10g	緑	だいこん	25g	緑	白ねぎ	5g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr></table> <table><tr><td>緑</td><td>柚子果汁</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>30g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>④</td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>⑥</td><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>⑦</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.02g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	80g	☆	緑	しょうが	1g		料理酒	2.4g		塩	0.3g	黄	でんぷん	8g	②	黄	油(菜種)	7g	緑	白ねぎ	10g	黄	砂糖	3g		こいロしようゆ	6g		酢	3g	緑	柚子果汁	2g	赤	豚肉	15g	緑	たまねぎ	50g	緑	チンゲンサイ	30g	③	緑	にんじん	15g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		こいロしようゆ	2.5g	④		中華スープの素	0.5g	黄	でんぷん	1g		水	30g	⑤	黄	さつまいも	45g		塩	0.4g	⑥	緑	もやし	30g		塩	0.3g	⑦	黄	砂糖	0.3g		うすロしようゆ	1.5g	黄	ラー油	0.02g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鰯</td><td>40g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>3g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>柚子果汁</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>⑥</td><td>赤</td><td>いり大豆</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きな粉</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>⑦</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>⑧</td><td>うすロしようゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鰯	40g	☆	黄	砂糖	2g		みりん	4g		こいロしようゆ	6g		料理酒	4g	黄	サラダ油(備菜)	3g	②	赤	豚肉	35g		料理酒	1.1g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	20g	③	緑	三度豆(冷)	5g		うすロしようゆ	2.5g		こいロしようゆ	2.5g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	④	緑	カリフラワー	30g		酢	0.2g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.2g		酢	2.5g	⑤	緑	柚子果汁	0.5g	⑥	赤	いり大豆	8g	黄	砂糖	5g		水	2g	赤	きな粉	3.5g	⑦	緑	はくさい	30g	赤	乾燥わかめ	0.5g		塩	0.4g	⑧	うすロしようゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ふ(圧縮)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>かつお(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>みつば</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(備菜)</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>きくな</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>⑥</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>⑦</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>⑧</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>⑨</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr></table>		①	赤	牛肉	40g	小麦		料理酒	1.2g	黄	ふ(圧縮)	2g		糸こんにゃく	15g	②	赤	かつお(冷)	20g	緑	たまねぎ	40g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.2g		こいロしようゆ	5g	③	赤	鶏卵	40g	赤	鶏挽肉	15g	緑	にんじん	15g	④	緑	みつば	5g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしようゆ	1.8g	赤	かつおぶし(備菜)	0.5g	⑤	緑	きくな	10g		塩	0.1g	⑥	緑	はくさい	30g		塩	0.3g	⑦	黄	砂糖	0.1g		塩	0.1g		こいロしようゆ	1.8g	⑧	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	⑨	黄	砂糖	2g		塩	0.1g		酢	3g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>②</td><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>③</td><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>⑤</td><td>⑥</td><td>⑦</td><td>⑧</td><td>⑨</td><td>⑩</td></tr><tr><td></td><td>⑪</td><td>⑫</td><td>⑬</td><td>⑭</td><td>⑮</td><td>⑯</td></tr><tr><td></td><td>⑰</td><td>⑱</td><td>⑲</td><td>⑳</td><td>㉑</td><td>㉒</td></tr><tr><td></td><td>㉓</td><td>㉔</td><td>㉕</td><td>㉖</td><td>㉗</td><td>㉘</td></tr><tr><td></td><td>㉙</td><td>㉚</td><td>㉛</td><td>㉜</td><td>㉝</td><td>㉞</td></tr><tr><td></td><td>㉟</td><td>㊱</td><td>㊲</td><td>㊳</td><td>㊴</td><td>㊵</td></tr><tr><td></td><td>㊶</td><td>㊷</td><td>㊸</td><td>㊹</td><td>㊺</td><td>㊻</td></tr><tr><td></td><td>㊼</td><td>㊽</td><td>㊾</td><td>㊿</td><td>㋀</td><td>㋁</td></tr><tr><td></td><td>㋂</td><td>㋃</td><td>㋄</td><td>㋅</td><td>㋆</td><td>㋇</td></tr><tr><td></td><td>㋈</td><td>㋉</td><td>㋊</td><td>㋋</td><td>㋌</td><td>㋍</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>㋎</td><td>㋏</td><td>㋐</td><td>㋑</td><td>㋒</td><td>㋓</td></tr><tr><td></td><td>㋔</td><td>㋕</td><td>㋖</td><td>㋗</td><td>㋘</td><td>㋙</td></tr><tr><td></td><td>㋚</td><td>㋛</td><td>㋜</td><td>㋝</td><td>㋞</td><td>㋟</td></tr><tr><td></td><td>㋠</td><td>㋡</td><td>㋢</td><td>㋣</td><td>㋤</td><td>㋥</td></tr><tr><td></td><td>㋦</td><td>㋧</td><td>㋨</td><td>㋩</td><td>㋪</td><td>㋫</td></tr><tr><td></td><td>㋬</td><td>㋭</td><td>㋮</td><td>㋯</td><td>㋰</td><td>㋱</td></tr><tr><td></td><td>㋲</td><td>㋳</td><td>㋴</td><td>㋵</td><td>㋶</td><td>㋷</td></tr><tr><td></td><td>㋸</td><td>㋹</td><td>㋺</td><td>㋻</td><td>㋼</td><td>㋽</td></tr><tr><td></td><td>㋾</td><td>㋿</td><td>㌀</td><td>㌁</td><td>㌂</td><td>㌃</td></tr><tr><td></td><td>㌄</td><td>㌅</td><td>㌆</td><td>㌇</td><td>㌈</td><td>㌉</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>㌊</td><td>㌋</td><td>㌌</td><td>㌍</td><td>㌎</td><td>㌏</td></tr><tr><td></td><td>㌐</td><td>㌑</td><td>㌒</td><td>㌓</td><td>㌔</td><td>㌕</td></tr><tr><td></td><td>㌖</td><td>㌗</td><td>㌘</td><td>㌙</td><td>㌚</td><td>㌛</td></tr><tr><td></td><td>㌜</td><td>㌝</td><td>㌞</td><td>㌟</td><td>㌠</td><td>㌡</td></tr><tr><td></td><td>㌢</td><td>㌣</td><td>㌤</td><td>㌥</td><td>㌦</td><td>㌧</td></tr><tr><td></td><td>㌨</td><td>㌩</td><td>㌪</td><td>㌫</td><td>㌬</td><td>㌭</td></tr><tr><td></td><td>㌮</td><td>㌯</td><td>㌰</td><td>㌱</td><td>㌲</td><td>㌳</td></tr><tr><td></td><td>㌴</td><td>㌵</td><td>㌶</td><td>㌷</td><td>㌸</td><td>㌹</td></tr><tr><td></td><td>㌺</td><td>㌻</td><td>㌼</td><td>㌽</td><td>㌾</td><td>㌿</td></tr><tr><td></td><td>㍀</td><td>㍁</td><td>㍂</td><td>㍃</td><td>㍄</td><td>㍅</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>㍆</td><td>㍇</td><td>㍈</td><td>㍉</td><td>㍊</td><td>㍋</td></tr><tr><td></td><td>㍌</td><td>㍍</td><td>㍎</td><td>㍏</td><td>㍐</td><td>㍑</td></tr><tr><td></td><td>㍒</td><td>㍓</td><td>㍔</td><td>㍕</td><td>㍖</td><td>㍗</td></tr><tr><td></td><td>㍘</td><td>㍙</td><td>㍚</td><td>㍛</td><td>㍜</td><td>㍝</td></tr><tr><td></td><td>㍞</td><td>㍟</td><td>㍠</td><td>㍡</td><td>㍢</td><td>㍣</td></tr><tr><td></td><td>㍤</td><td>㍥</td><td>㍦</td><td>㍧</td><td>㍨</td><td>㍩</td></tr><tr><td></td><td>㍪</td><td>㍫</td><td>㍬</td><td>㍭</td><td>㍮</td><td>㍯</td></tr><tr><td></td><td>㍰</td><td>㍱</td><td>㍲</td><td>㍳</td><td>㍴</td><td>㍵</td></tr><tr><td></td><td>㍶</td><td>㍷</td><td>㍸</td><td>㍹</td><td>㍺</td><td>㍻</td></tr><tr><td></td><td>㍼</td><td>㍽</td><td>㍾</td><td>㍿</td><td>㎀</td><td>㎁</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>㎂</td><td>㎃</td><td>㎄</td><td>㎅</td><td>㎆</td><td>㎇</td></tr><tr><td></td><td>㎈</td><td>㎉</td><td>㎊</td><td>㎋</td><td>㎌</td><td>㎍</td></tr><tr><td></td><td>㎎</td><td>㎏</td><td>㎐</td><td>㎑</td><td>㎒</td><td>㎓</td></tr><tr><td></td><td>㎔</td><td>㎕</td><td>㎖</td><td>㎗</td><td>㎘</td><td>㎙</td></tr><tr><td></td><td>㎚</td><td>㎛</td><td>㎜</td><td>㎝</td><td>㎞</td><td>㎟</td></tr><tr><td></td><td>㎠</td><td>㎡</td><td>㎢</td><td>㎣</td><td>㎤</td><td>㎥</td></tr><tr><td></td><td>㎦</td><td>㎧</td><td>㎨</td><td>㎩</td><td>㎪</td><td>㎫</td></tr><tr><td></td><td>㎬</td><td>㎭</td><td>㎮</td><td>㎯</td><td>㎰</td><td>㎱</td></tr><tr><td></td><td>㎲</td><td>㎳</td><td>㎴</td><td>㎵</td><td>㎶</td><td>㎷</td></tr><tr><td></td><td>㎸</td><td>㎹</td><td>㎺</td><td>㎻</td><td>㎼</td><td>㎽</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>㎿</td><td>㏀</td><td>㏁</td><td>㏂</td><td>㏃</td><td>㏄</td></tr><tr><td></td><td>㏅</td><td>㏆</td><td>㏇</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	35g	☆		料理用油(白)	0.5g	黄	じゃがいも	40g	②	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	③	緑	トマト(缶)	10g	④	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.3g		ローレル	0.01g		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯		⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒		㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘		㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞		㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵		㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻		㊼	㊽	㊾	㊿	㋀	㋁		㋂	㋃	㋄	㋅	㋆	㋇		㋈	㋉	㋊	㋋	㋌	㋍		㋎	㋏	㋐	㋑	㋒	㋓		㋔	㋕	㋖	㋗	㋘	㋙		㋚	㋛	㋜	㋝	㋞	㋟		㋠	㋡	㋢	㋣	㋤	㋥		㋦	㋧	㋨	㋩	㋪	㋫		㋬	㋭	㋮	㋯	㋰	㋱		㋲	㋳	㋴	㋵	㋶	㋷		㋸	㋹	㋺	㋻	㋼	㋽		㋾	㋿	㌀	㌁	㌂	㌃		㌄	㌅	㌆	㌇	㌈	㌉		㌊	㌋	㌌	㌍	㌎	㌏		㌐	㌑	㌒	㌓	㌔	㌕		㌖	㌗	㌘	㌙	㌚	㌛		㌜	㌝	㌞	㌟	㌠	㌡		㌢	㌣	㌤	㌥	㌦	㌧		㌨	㌩	㌪	㌫	㌬	㌭		㌮	㌯	㌰	㌱	㌲	㌳		㌴	㌵	㌶	㌷	㌸	㌹		㌺	㌻	㌼	㌽	㌾	㌿		㍀	㍁	㍂	㍃	㍄	㍅		㍆	㍇	㍈	㍉	㍊	㍋		㍌	㍍	㍎	㍏	㍐	㍑		㍒	㍓	㍔	㍕	㍖	㍗		㍘	㍙	㍚	㍛	㍜	㍝		㍞	㍟	㍠	㍡	㍢	㍣		㍤	㍥	㍦	㍧	㍨	㍩		㍪	㍫	㍬	㍭	㍮	㍯		㍰	㍱	㍲	㍳	㍴	㍵		㍶	㍷	㍸	㍹	㍺	㍻		㍼	㍽	㍾	㍿	㎀	㎁		㎂	㎃	㎄	㎅	㎆	㎇		㎈	㎉	㎊	㎋	㎌	㎍		㎎	㎏	㎐	㎑	㎒	㎓		㎔	㎕	㎖	㎗	㎘	㎙		㎚	㎛	㎜	㎝	㎞	㎟		㎠	㎡	㎢	㎣	㎤	㎥		㎦	㎧	㎨	㎩	㎪	㎫		㎬	㎭	㎮	㎯	㎰	㎱		㎲	㎳	㎴	㎵	㎶	㎷		㎸	㎹	㎺	㎻	㎼	㎽		㎿	㏀	㏁	㏂	㏃	㏄		㏅	㏆	㏇
①	赤	豚肉	45g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備菜)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	赤	きびなご	30g	小麦 卵 乳 えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備菜)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③		みりん	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	かつおぶし(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④	緑	三度豆(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑤	赤	とうふ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	だいこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	鶏肉	80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	料理酒	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	白ねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	柚子果汁	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	チンゲンサイ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④		中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑤	黄	さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑥	緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑦	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	鰯	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	料理酒	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備菜)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	赤	豚肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④	緑	カリフラワー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑤	緑	柚子果汁	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑥	赤	いり大豆	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	きな粉	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑦	緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑧	うすロしようゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	牛肉	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	ふ(圧縮)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	赤	かつお(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	赤	鶏卵	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④	緑	みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	うすロしようゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	かつおぶし(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑤	緑	きくな	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑥	緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑦	黄	砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしようゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑧	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑨	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	鶏肉	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㊼	㊽	㊾	㊿	㋀	㋁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋂	㋃	㋄	㋅	㋆	㋇																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋈	㋉	㋊	㋋	㋌	㋍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋎	㋏	㋐	㋑	㋒	㋓																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋔	㋕	㋖	㋗	㋘	㋙																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋚	㋛	㋜	㋝	㋞	㋟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋠	㋡	㋢	㋣	㋤	㋥																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋦	㋧	㋨	㋩	㋪	㋫																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋬	㋭	㋮	㋯	㋰	㋱																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋲	㋳	㋴	㋵	㋶	㋷																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋸	㋹	㋺	㋻	㋼	㋽																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㋾	㋿	㌀	㌁	㌂	㌃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌄	㌅	㌆	㌇	㌈	㌉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌊	㌋	㌌	㌍	㌎	㌏																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌐	㌑	㌒	㌓	㌔	㌕																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌖	㌗	㌘	㌙	㌚	㌛																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌜	㌝	㌞	㌟	㌠	㌡																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌢	㌣	㌤	㌥	㌦	㌧																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌨	㌩	㌪	㌫	㌬	㌭																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌮	㌯	㌰	㌱	㌲	㌳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌴	㌵	㌶	㌷	㌸	㌹																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㌺	㌻	㌼	㌽	㌾	㌿																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍀	㍁	㍂	㍃	㍄	㍅																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍆	㍇	㍈	㍉	㍊	㍋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍌	㍍	㍎	㍏	㍐	㍑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍒	㍓	㍔	㍕	㍖	㍗																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍘	㍙	㍚	㍛	㍜	㍝																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍞	㍟	㍠	㍡	㍢	㍣																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍤	㍥	㍦	㍧	㍨	㍩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍪	㍫	㍬	㍭	㍮	㍯																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍰	㍱	㍲	㍳	㍴	㍵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍶	㍷	㍸	㍹	㍺	㍻																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㍼	㍽	㍾	㍿	㎀	㎁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎂	㎃	㎄	㎅	㎆	㎇																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎈	㎉	㎊	㎋	㎌	㎍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎎	㎏	㎐	㎑	㎒	㎓																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎔	㎕	㎖	㎗	㎘	㎙																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎚	㎛	㎜	㎝	㎞	㎟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎠	㎡	㎢	㎣	㎤	㎥																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎦	㎧	㎨	㎩	㎪	㎫																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎬	㎭	㎮	㎯	㎰	㎱																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎲	㎳	㎴	㎵	㎶	㎷																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎸	㎹	㎺	㎻	㎼	㎽																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㎿	㏀	㏁	㏂	㏃	㏄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	㏅	㏆	㏇																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							



「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

お子様の通われる中学校

◇給食実施日等

1 6 日(火)		1 7 日(水)		1 8 日(木)		1 9 日(金)		2 2 日(月)		2 3 日(火)		2 4 日(水)		2 5 日(木)		2 6 日(金)		2 9 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
マーマレードチキン① ウインナーと野菜のケチャップ煮② ほうれん草とコーンのソテー③ ごぼうサラダ④		豚肉の辛みそ焼き① はくさいの中華煮⑤ さつまいものから揚げ③ チンゲンサイの炒めもの④ りんご②		鶏肉とねぎのしょうが焼き① 干しずいきの炒め煮② 小松菜のおひたし③ かぶの甘酢あえ④		ポークハヤシライス(深皿) 枝豆④ 鶏肉と野菜のソテー① カリフラワーのピクルス③ いよかん②		ビビンバ 肉炒め・チンゲンサイ① ナムル③ キャベツと枝豆の炒めもの② パインアップル缶詰④ とうふのスープ⑤		豚肉の甘辛炒め① ちくわの磯辺揚げ② 小松菜の煮びたし③ はくさいのごまあえ④		鯖のカレー風味焼き① 鶏肉と野菜の煮もの② はくさいの甘酢あえ③ のりの佃煮④ みそ汁⑤		酢どり① 赤魚の中華焼き② もやしの炒めもの③ 茎わかめとキャベツのあえもの④		ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ グリルチキン① 野菜ソテー② いちご③		鯖の竜田揚げ① 豚肉とじゃがいもの煮もの② おおさかしろなの煮びたし③ ひじきの炒め煮④ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
【17 日(水)】 りんご りんごは、バラ科の植物で、寒い地域でよく育つ果実です。種類も多く、「つがる」や「ふじ」、 「ジョナゴールド」など、約 2 万 5 千種もあるそうです。		【18 日(木)】 かぶ かぶは、古くから日本で親しまれてきた野菜です。別名「すすな」とも言い、 春の七草のひとつです。		【19 日(金)】 ポークハヤシライス 豚肉を主材にしたハヤシライスです。食べるときに副食容器に入った「ボイル枝豆」をちらして 食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。				【22 日(月)】 ビビンバ 「ビビンバ」は、主食容器の米飯の上に、副食容器に入った、「肉炒め、チンゲンサイ、ナムル」をのせ、「きざみのり」をふり かけて食べましょう。						【26 日(金)】 ビーフシチュー 食べるときに、副食容器に入った「ボイルブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー 7 8 1 kcal たんぱく質 3 0 . 7 g 脂 質 2 1 . 7 g		エネルギー 8 0 9 kcal たんぱく質 3 1 . 7 g 脂 質 2 0 . 3 g		エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 3 7 . 7 g 脂 質 1 9 . 5 g		エネルギー 7 7 8 kcal たんぱく質 3 0 . 9 g 脂 質 2 0 . 3 g		エネルギー 7 7 8 kcal たんぱく質 3 0 . 8 g 脂 質 2 0 . 7 g		エネルギー 7 7 7 cal たんぱく質 3 1 . 2 g 脂 質 2 2 . 3 g		エネルギー 7 8 7 kcal たんぱく質 3 6 . 9 g 脂 質 1 8 . 4 g		エネルギー 8 3 0 kcal たんぱく質 3 4 . 9 g 脂 質 2 5 . 9 g		エネルギー 7 9 3 kcal たんぱく質 3 2 . 6 g 脂 質 2 1 . 4 g		エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく質 3 3 . 8 g 脂 質 1 9 . 9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>マーマレード</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1.3g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>卵(生)</td><td>12g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</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>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1 袋</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	70g	☆		塩	0.2g		こしょう	0.02g	緑	マーマレード	8g	緑	にんにく	0.4g		こいロしょうゆ	3g		料理用卵(白)	1.3g	②	赤	卵(生)	12g	☆	緑	キャベツ	45g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		塩	0.1g		こしょう	0.02g		ケチャップ	10g		コンソメの素	0.3g	③		こいロしょうゆ	1g	☆	黄	でんぷん	1g	水	5g	緑	ほうれん草	25g		塩	0.2g	④	緑	コーン(冷)	8g	☆	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.8g	⑤	緑	ごぼう	30g	☆	黄	砂糖	0.5g		うすロしょうゆ	1.5g	水	10g	黄	マヨネーズ	1 袋	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンゼン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td></td><td>水</td><td>50g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.1g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>		①	赤	豚肉	60g	☆	緑	にんにく	0.4g	緑	しょうが	0.4g	黄	砂糖	0.7g		料理酒	0.6g		こいロしょうゆ	1.2g	赤	赤みそ	1.2g		トウバンゼン	0.3g	②	赤	鶏肉	20g	☆	緑	たまねぎ	30g	緑	はくさい	50g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	3.5g		中華スープの素	0.5g	黄	でんぷん	3g	③		水	50g	☆	黄	さつまいも	45g	黄	油(菜種)	4g		塩	0.4g	緑	チンゲンサイ	40g	④	黄	サラダ油(徳栄)	0.1g	☆		塩	0.1g		こしょう	0.01g	緑	りんご	1/4コ	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しずいき</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>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>0.4g</td></tr><tr><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぶ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	80g	☆	緑	白ねぎ	50g	緑	しょうが	1.5g	黄	砂糖	1.2g		みりん	3g		こいロしょうゆ	4g	緑	干しずいき	3g	赤	豚肉	20g	赤	うすあげ	15g	緑	ごぼう	25g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(冷)	8g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g	黄	砂糖	1g		みりん	1.5g		こいロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g	水	25g	緑	小松菜	40g	塩	0.3g	こいロしょうゆ	2g	緑	かぶ	35g	黄	砂糖	2g		塩	0.1g		酢	3g	<table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</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>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>いよかん</td><td>1/4コ</td></tr></table>		②	赤	豚肉	40g	☆		料理用卵(白)	0.6g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g		塩	0.3g		こしょう	0.01g	③	赤	鶏肉	20g	☆		料理酒	0.6g	緑	キャベツ	30g	緑	もやし	40g	緑	ピーマン	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2g	緑	カリフラワー	30g	④		酢	0.2g	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	1.3g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.3g	②	緑	いよかん	1/4コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>酢</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ベイクドポテト</td><td>38g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	牛挽肉	30g	☆	赤	豚挽肉	30g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g		料理酒	1.1g		こいロしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	チンゲンサイ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	1.2g	黄	砂糖	0.7g	みりん	0.7g	塩	0.1g	こいロしょうゆ	1.5g	黄	ごま油	0.4g	黄	いりごま(白)	0.3g	緑	だいこん	30g	塩	0.3g	緑	にんじん	15g	塩	0.1g	酢	1.2g	うすロしょうゆ	0.4g	黄	ごま油	0.3g	黄	ラー油	0.15g	赤	きざみのり	1 袋	緑	キャベツ	40g	緑	むき枝豆(冷)	8g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	黄	砂糖	0.5g	こいロしょうゆ	1g	④	緑	ベイクドポテト	38g	⑤	赤	とうふ	25g	緑	たまねぎ	30g	赤	乾燥わかめ	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		中華スープの素	2g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>55g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(徳力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>かつおぶし(使用)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	55g	☆		料理酒	1.4g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	15g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	黄	砂糖	1.5g		みりん	2g	こいロしょうゆ	4.5g	②	赤	ちくわ	30g	えび かに	黄	小麦粉(徳力)	6g	赤	青のり	0.2g	黄	油(菜種)	5g	緑	小松菜	40g	赤	うすあげ	5g	黄	砂糖	0.6g		うすロしょうゆ	1.7g	赤	けずりぶし	0.2g		水	10g	③	緑	はくさい	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1.2g		酢	1.3g		うすロしょうゆ	1.3g	④	赤	かつおぶし(使用)	0.6g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみのり	2g	黄	砂糖	0.5g		料理酒	1g	⑤		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g	水	20g	黄	さつまいも	30g	緑	白ねぎ	5g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>65g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(徳勝)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</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>2g</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></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンゼン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>茎わかめ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr></table>		①	赤	鯖	65g	えび		塩	0.4g		こしょう(徳勝)	0.02g		カレー粉	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	赤	鶏肉	25g		こんにやく	15g	緑	れんこん	30g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1g	うすロしょうゆ	2g	こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	②	緑	はくさい	40g	えび かに		塩	0.4g	黄	砂糖	1.2g		酢	1.3g		うすロしょうゆ	1.3g	赤	赤魚	50g		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいロしょうゆ	2.5g		トウバンゼン	0.1g	黄	サラダ油(徳栄)	1.5g	③	緑	もやし	30g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	0.2g	④	赤	茎わかめ	5g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g		うすロしょうゆ	1.2g	黄	ごま油	0.3g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ビーフシューの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いちご</td><td>2コ</td></tr></table>		①	赤	牛肉	35g	☆		料理用卵(白)	1.1g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.05g		ローレル	0.02g	ビーフシューの素	15g		水	150g	緑	ブロッコリー	30g		塩	0.3g	②	赤	鶏肉	40g		塩	0.3g		こしょう	0.03g	赤	ベーコン	5g	緑	キャベツ	35g	③	緑	コーン(冷)	5g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	④		こいロしょうゆ	0.5g	赤	いちご	2コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>50g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>7.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</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>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑</td><td>おおさかしろな</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td></tr></table>		①	赤	鯖	50g	☆	緑	しょうが	1g		料理酒	1g		みりん	2g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	10g	黄	砂糖	7.5g	赤	豚肉	20g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g	黄	砂糖	2.3g		みりん	1.2g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	②	緑	おおさかしろな	40g	黄
①	赤		鶏肉	70g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑		マーマレード	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑		にんにく	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		料理用卵(白)	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
②	赤	卵(生)	12g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ケチャップ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		コンソメの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③		こいロしょうゆ	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	ほうれん草	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	緑	コーン(冷)	8g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
⑤	緑	ごぼう	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	マヨネーズ	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
①	赤	豚肉	60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	にんにく	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しょうが	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	赤みそ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	トウバンゼン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	赤	鶏肉	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	はくさい	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③		水	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	黄	サラダ油(徳栄)	0.1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	①	赤	鶏肉		80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑		白ねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑		しょうが	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄		砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑		干しずいき	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	うすあげ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ごぼう	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	グリーンピース(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	かぶ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	赤	豚肉	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		料理用卵(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しめじ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③	赤	鶏肉	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	カリフラワー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④		酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ワインビネガー	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
②	緑	いよかん	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
①	赤	牛挽肉	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	赤	豚挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	ごま油	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
酢	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ラー油	0.15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	きざみのり	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	ベイクドポテト	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
⑤	赤	とうふ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
①	赤	豚肉	55g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	赤	ちくわ	30g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	小麦粉(徳力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③	緑	はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		酢	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	赤	かつおぶし(使用)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
⑤		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	さつまいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
①	赤	鯖	65g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう(徳勝)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	緑	はくさい	40g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		酢	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	赤魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		トウバンゼン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(徳栄)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
③	緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	赤	茎わかめ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
①	赤	牛肉	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		料理用卵(白)	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ビーフシューの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ブロッコリー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④		こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	いちご	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	①	赤	鯖	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄		でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄		砂糖	7.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤		豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄		じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑		たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	緑	おおさかしろな	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															