

平成 2 8 年 6 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表

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

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいししょうゆ、うすししょうゆは、小麦を使用

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

- ・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。

大阪市教育委員会事務局

1 日(水)	2 日(木)	3 日(金)	6 日(月)	7 日(火)	8 日(水)	9 日(木)	1 0 日(金)	1 3 日(月)	1 4 日(火)	1 5 日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉のから揚げ① かぼちゃのしょうゆ焼き② きゅうりのとわかめの酢のもの③ みかん缶詰④ みそけんちん汁⑤	一口がんとじゃがいもの煮もの① 鯉のしょうゆマヨネーズ焼き② ほうれん草とコーンのおひたし③ 牛ひじきそばろ④	ローストチキン① 牛肉と野菜のケチャップソテー② ブロッコリーのサラダ③ パインアップル缶詰④ コンスープ⑤	豚肉の甘辛炒め① いわしてんぷら② キャベツのごまあえ③ のりの佃煮④ みそ汁⑤	鶏肉のしょうゆバター焼き① 豚肉と野菜の煮もの② きゅうりのおかかあえ③ ひじきと大豆の煮もの④	チキンカレーライス(深皿) 一口とんかつ① グリーンアスパラガスとコーンのソテー③ うずら豆のグラッセ④ オレンジ②	サーモンフライ① なすのミートソース煮② ベーコンと野菜のソテー③ 海そうサラダ④	ビビンバ 肉炒め・チンゲンサイ① ナムル② いかてんぷら③ プチトマト④ とうふのスープ⑤	油淋鶏① 中華煮⑤ いかと野菜の炒めもの② 茎わかめときゅうりの酢のもの③ みかん缶詰④	すき焼き煮① ひじきの厚焼き卵② かぼちゃの煮もの③ キャベツの甘酢あえ④	かぼちゃのクリームシチュー⑤ ブロッコリー④ コロッケ① レタスときゅうりのサラダ③ クインシーメロン②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2 日(木) 鯉(かつお) 大型のものは、1m 程度になりますが、多く獲れるものは 50cm 程度です。背は濃い藍色で、腹は銀白色です。加熱するとパサつく肉質です。マヨネーズを下味に使うことでしっかりと仕上げています。			8 日(水) うずら豆 中学校給食では豆類がよく登場します。鉄や食物繊維の摂取が期待できます。			10 日(金) 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」をかけて食べましょう。スプーンがあると便利です。			切ると鮮やかなオレンジ色の果肉を 15 日(水) クインシーメロン 切っています。にんじんなどと同じカロテンが豊富に含まれています。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 8 3 3 kcal たんぱく質 3 3 . 2 g 脂 質 2 1 . 8 g	エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 3 3 . 1 g 脂 質 2 2 . 3 g	エネルギー 7 7 7 kcal たんぱく質 3 5 . 1 g 脂 質 1 8 . 0 g	エネルギー 8 5 7 kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 2 7 . 3 g	エネルギー 7 7 5 kcal たんぱく質 3 9 . 7 g 脂 質 1 9 . 4 g	エネルギー 8 3 4 kcal たんぱく質 2 9 . 3 g 脂 質 2 4 . 2 g	エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく質 2 7 . 8 g 脂 質 2 6 . 0 g	エネルギー 8 6 3 kcal たんぱく質 3 2 . 3 g 脂 質 3 0 . 5 g	エネルギー 8 3 6 kcal たんぱく質 3 6 . 7 g 脂 質 2 1 . 7 g	エネルギー 8 1 6 kcal たんぱく質 3 3 . 9 g 脂 質 2 3 . 0 g	エネルギー 8 5 3 kcal たんぱく質 2 6 . 4 g 脂 質 2 6 . 0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td>①</td><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ(冷)</td><td>50g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>2.5g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 みかん缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>つきこんにやく</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>黄 サラダ油(徳栄)</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	60g		料理酒	3g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぶん	8g	黄	油(菜種)	9g	緑	かぼちゃ(冷)	50g	塩		0.2g		こいロしょうゆ	0.8g	緑	きゅうり	25g	塩		0.3g		こいロしょうゆ	0.8g	赤	乾燥わかめ	0.5g	黄	砂糖	1.5g	塩		0.2g	酢		2.5g	④	緑 みかん缶詰	30g	赤	とうふ	20g		つきこんにやく	10g	緑	たまねぎ	30g	緑	ごぼう	10g	緑	にんじん	10g	⑤	黄 サラダ油(徳栄)	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>赤</td><td>一口がんと</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>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>①</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</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>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鯉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>②</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しそ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>1g</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>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr></table>	赤	一口がんと	20g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	①	黄	砂糖	1g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	赤	鯉	40g		料理酒	1.2g	②	塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g	黄	マヨネーズ	7g	緑	ほうれん草	30g	塩		0.3g	③	緑	コーン(冷)	15g		黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	赤	牛挽肉	15g		料理酒	0.5g	緑	しそ	0.3g	赤	ひじき	1g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	黄	砂糖	1g		みりん	1g		塩	0.1g		うすロしょうゆ	1.5g	黄	いりごま(白)	0.5g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(粗粒)</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>ガーリック</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</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>10g</td></tr><tr><td>②</td><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>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(固)</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>0.4g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ベルガモット缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草(固)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>コンソメの葉</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鶏肉	80g		料理用油(白)	2.4g	塩		0.7g		こしょう(粗粒)	0.04g		ガーリック	0.03g	黄	オリーブ油	0.6g	赤	牛肉	15g	緑	キャベツ	45g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g	②	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.03g		ケチャップ	6g		ウスターソース	1g	緑	ブロッコリー(固)	30g	塩		0.3g	黄	砂糖	0.3g	酢		0.4g	塩		0.1g		うすロしょうゆ	0.1g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	④	緑	ベルガモット缶詰	30g	赤	ベーコン	5g	黄	じゃがいも	25g	緑	たまねぎ	30g	緑	ほうれん草(固)	20g	緑	コーン(冷)	10g	塩		0.4g		こしょう(白)	0.02g		うすロしょうゆ	1g	⑤	緑	コンソメの葉	0.4g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>塩</td><td></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>①</td><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></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.4g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>いわしてんぷら</td><td>38g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(粉)</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></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></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>なす</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><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>	赤	豚肉	60g		料理酒	1.4g	塩		0.3g		こしょう	0.02g	緑	たまねぎ	30g	①	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	4.4g	②	赤	いわしてんぷら	38g	黄	油(菜種)	5g	緑	キャベツ	40g	塩		0.3g	③	黄	砂糖	1.1g		こいロしょうゆ	1.2g	黄	いりごま(白)	0.4g	赤	かつおぶし(粉)	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		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g		水	20g	④	緑	なす	30g	緑	白ねぎ	10g	赤	赤みそ	11g	⑤	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>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.2g</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>深</td><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>里</td><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.04g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>カレールウの葉</td><td>14g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>一口とんかつ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.1g</td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>バター</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table>	赤	鶏肉	40g		料理用油(白)	1.2g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	深	緑	トマト(缶)	10g	里	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g	塩		0.3g		ローレル	0.04g	①	赤	カレールウの葉	14g		水	100g	①	赤	一口とんかつ	30g	黄	油(菜種)	5g	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.2g	赤	うずら豆	6g	黄	砂糖	2g	塩		0.1g	④	黄	バター	0.2g		水	15g	②	緑	オレンジ	1/4コ	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>サーモンフライ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td></td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td></td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>しょうが(固)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</</td></tr></table>	①	赤	サーモンフライ	50g	黄	油(菜種)	8g	赤	鶏挽肉	20g		料理用油(白)	0.6g	緑	なす	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	②	黄	砂糖	0.2g		塩	0.3g		こしょう	0.04g		ケチャップ	6g		トマトピューレ	3g		ウスターソース	1g		水	5g	赤	ベーコン	10g	緑	キャベツ	30g	緑	ピーマン	10g	③	黄	サラダ油(徳栄)	0.2g		塩	0.1g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.3g	塩		0.2g		こしょう	0.04g		うすロしょうゆ	0.4g	赤	ミックス海そう	5g	緑	きゅうり	20g	塩		0.2g	黄	砂糖	0.8g	酢		1.6g		こいロしょうゆ	1.3g	④	緑	しょうが(固)	25g	緑</
①	赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	かぼちゃ(冷)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑 みかん缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	とうふ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	つきこんにやく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤	黄 サラダ油(徳栄)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	一口がんと	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
①	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	鯉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	マヨネーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	ほうれん草	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	緑	コーン(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	牛挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	しそ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理用油(白)	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう(粗粒)	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ガーリック	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	オリーブ油	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ケチャップ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	ブロッコリー(固)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	ベルガモット缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	じゃがいも	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	ほうれん草(固)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤	緑	コンソメの葉	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
①	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	4.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	赤	いわしてんぷら	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	黄	砂糖	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	いりごま(白)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	かつおぶし(粉)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	なす	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	白ねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理用油(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
深	緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
里	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ローレル	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
①	赤	カレールウの葉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
①	赤	一口とんかつ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	黄	バター	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
①	赤	サーモンフライ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	鶏挽肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理用油(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	なす	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ケチャップ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	トマトピューレ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	黄	サラダ油(徳栄)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	ミックス海そう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢		1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑	しょうが(固)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑</																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

＜お問合せ先＞
◇献立内容等事業全般
◇給食実施日等

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

16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚丼① 焼きなすのそぼろあんかけ② ちくわの磯辺揚げ③ ブロッコリーのしょうがづけ④	さごしの塩焼き① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② オクラの梅かか炒め③ さくらんぼ④ みそ汁⑤	八宝菜⑤ うずら卵④ 赤魚の中華焼き① チンゲンサイの炒めもの② りんご缶詰③	牛肉の甘辛煮① あつあげのしょうがじょうゆかけ② ほうれん草のおひたし③ ツナっ葉炒め④	ポークハヤシライス(深皿) 枝豆④ 野菜コロッケ① キャベツのピクルス③ オレンジ②	鶏肉のトマトソース煮① スペイン風オムレツ② キャベツと枝豆のソテー③ きゅうりのサラダ④	鮭のオーロラ煮① 豚肉とこんにゃくの煮もの② ブロッコリーのからしあえ③ 大福豆の煮もの④ すまし汁⑤	マーマレードチキン① ウインナーと野菜のソテー② 三度豆のサラダ③ カレースープ⑤ 枝豆④	豚肉のしょうがじょうゆ炒め① 一口ごぼう天とじゃがいもの煮もの② 焼きかぼちゃの甘みつけ③ もやしの酢のもの④	鰻のてんぷら① あつあげとこんにゃくの煮もの② 小松菜のおかか炒め③ プチトマト④ すまし汁⑤	ささみフライ① 豚肉のケチャップ煮② もやしとピーマンのソテー③ グリーンアスパラガスのサラダ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
17日(金) 国産 さくらんぼ さくらんぼは、「ミザクラ」の果実です。この季節が旬です。甘酸っぱい味が特徴の果物です。 	20日(月) 八宝菜 八宝菜は、食べる時に、副食容器に入った「うずら卵」を入れて、食べましょう。 		22日(水) ポークハヤシライス ポークハヤシライスは、食べる時に、副食容器に入った「枝豆」を入れて、食べましょう。 		27日(月) カレースープ カレースープは、食べる時に、副食容器に入った「枝豆」を入れて、食べましょう。 		30日(木) グリーンアスパラガス 野菜は、葉、根、実など種類によって食べる部分が変わります。「グリーンアスパラガス」は若い茎の部分を食べる野菜です。この季節が旬です。旬のおいしい野菜を味わいましょう。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
エネルギー 792kcal たんぱく質 35.2g 脂 質 21.8g	エネルギー 785kcal たんぱく質 36.9g 脂 質 19.1g	エネルギー 788kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 19.8g	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.3g 脂 質 27.1g	エネルギー 859kcal たんぱく質 24.6g 脂 質 27.0g	エネルギー 783kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 23.4g	エネルギー 801kcal たんぱく質 35.2g 脂 質 20.4g	エネルギー 812kcal たんぱく質 35.1g 脂 質 21.9g	エネルギー 778kcal たんぱく質 30.7g 脂 質 16.0g	エネルギー 781kcal たんぱく質 31.6g 脂 質 21.4g	エネルギー 776kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 20.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table><tr><td>①</td><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.6g★</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</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>5.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 なす</td><td>40g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>2g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>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>2g</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>赤 ちくわ(小)</td><td>20gえび かに</td></tr><tr><td></td><td>黄 小麦粉(強力)</td><td>4g小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 あおさ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>緑 ブロッコリー(漬)</td><td>28g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>④ 緑 しょうが</td><td>0.2g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.7g</td></tr></table>	①	赤 豚肉	60g		料理酒	1.8g		緑 しょうが	0.6g★		緑 たまねぎ	45g		糸こんにゃく	15g		黄 サラダ油(調味)	0.4g		黄 砂糖	1.5g		みりん	1g		こいロしょうゆ	5.5g		赤 けずりぶし	0.7gえび		水	20g		緑 なす	40g★		黄 サラダ油(調味)	1g		赤 鶏挽肉	15g		緑 にんじん	10g		緑 むき枝豆(冷)	10g		緑 しょうが	2g★		黄 砂糖	2g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2g		黄 でんぶん	1g		赤 けずりぶし	0.5gえび		水	20g		赤 ちくわ(小)	20gえび かに		黄 小麦粉(強力)	4g小麦		塩	0.1g		赤 あおさ	0.1g		黄 油(菜種)	3g		緑 ブロッコリー(漬)	28g		塩	0.3g		④ 緑 しょうが	0.2g★		黄 砂糖	0.4g		こいロしょうゆ	0.7g	<table><tr><td>①</td><td>赤 さごし</td><td>70g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</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></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 オクラ</td><td>30g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>緑 梅肉</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>赤 かつおぶし(脂)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>④ 緑 さくらんぼ</td><td>3コ</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td></td><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	①	赤 さごし	70g		料理酒	2g		塩	0.7g		赤 鶏肉	20g		黄 じゃがいも	40g		緑 にんじん	20g		緑 三度豆(冷)	10g		緑 干しいたけ	1g		黄 砂糖	2g		みりん	1.5g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g		赤 けずりぶし	0.7gえび		水	30g		緑 オクラ	30g★		黄 サラダ油(調味)	0.4g		緑 梅肉	0.3g		みりん	1.8g		こいロしょうゆ	0.8g		赤 かつおぶし(脂)	0.6g		水	0.5g		④ 緑 さくらんぼ	3コ		緑 たまねぎ	35g		赤 うすあげ	5g		赤 乾燥わかめ	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えび		水	150g	<table><tr><td>⑤</td><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 もやし</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>1g</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></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>赤 うずら卵(缶)</td><td>23g卵</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>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.2g乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>赤 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>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>緑 チンゲンサイ</td><td>40g★</td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</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></td><td>③ 緑 りんご缶詰</td><td>40g</td></tr></table>	⑤	赤 豚肉	30g		緑 たまねぎ	40g		緑 キャベツ	30g		緑 にんじん	20g		緑 たけのこ(缶)	15g		緑 もやし	15g		緑 干しいたけ	1g		黄 サラダ油(調味)	1g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	4g		中華スープの素	0.5g乳 小麦		黄 でんぶん	5g		水	50g		赤 うずら卵(缶)	23g卵		塩	0.1g		こしょう	0.01g		こいロしょうゆ	1g		中華スープの素	0.2g乳 小麦		黄 でんぶん	1g		水	15g		赤 赤魚	50g		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいロしょうゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g		黄 サラダ油(調味)	1.5g		緑 チンゲンサイ	40g★		緑 コーン(冷)	5g		黄 サラダ油(調味)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.8g		③ 緑 りんご缶詰	40g	<table><tr><td></td><td>赤 牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>1g★</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>赤 あつあげ(脂)</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.6g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.2g</td></tr><tr><td></td><td>緑 ほうれん草</td><td>40g★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>赤 かつお(煮詰)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん菜(煮)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>1g</td></tr></table> <div>スプーンを 忘れないように しましょう。</div>		赤 牛肉	60g		緑 しょうが	1g★		料理酒	1.8g		緑 たまねぎ	50g		緑 にんじん	15g		緑 にんじん	15g		黄 サラダ油(調味)	0.5g		黄 砂糖	2g		みりん	2g		うすロしょうゆ	3g		こいロしょうゆ	2.5g		赤 けずりぶし	0.5gえび		水	20g		赤 あつあげ(脂)	60g		緑 しょうが	0.6g★		黄 砂糖	1.8g		こいロしょうゆ	3.2g		緑 ほうれん草	40g★		塩	0.4g		黄 砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g		赤 かつお(煮詰)	15g		緑 だいこん菜(煮)	1g		黄 サラダ油(調味)	0.3g		料理酒	0.8g		うすロしょうゆ	0.7g		こいロしょうゆ	0.5g		水	1g	<table><tr><td></td><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんにく</td><td>0.1g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>① 緑 トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 鶏卵</td><td>30g卵</td></tr><tr><td></td><td>赤 牛乳</td><td>2g乳</td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>② 赤 ベーコン</td><td>10g卵 乳</td></tr><tr><td></td><td>緑 ビーマン</td><td>10g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 オリーブ油</td><td>3g</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></td><td>緑 キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>③ 黄 サラダ油(調味)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>緑 きゅうり</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</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>0.2g</td></tr></table>		赤 鶏肉	60g		緑 にんにく	0.1g★		黄 サラダ油(調味)	0.5g		水	15g		緑 たまねぎ	40g		緑 にんじん	20g		黄 サラダ油(調味)	0.5g		水	15g		① 緑 トマト(缶)	10g		黄 砂糖	0.5g		こしょう	0.3g		こいしょう	0.03g		ケチャップ	7g		トマトピューレ	3.5g		うすロしょうゆ	1.5g		料理酒(白)	1g		黄 でんぶん	1g		赤 鶏卵	30g卵		赤 牛乳	2g乳		黄 じゃがいも	20g		塩	0.2g		② 赤 ベーコン	10g卵 乳		緑 ビーマン	10g★		黄 オリーブ油	3g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		緑 キャベツ	25g		緑 むき枝豆(冷)	15g		③ 黄 サラダ油(調味)	0.2g		塩	0.1g		こいしょう	0.01g		緑 きゅうり	35g		塩	0.3g		黄 砂糖	0.7g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	<table><tr><td></td><td>赤 鮭(角)</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>① 黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>赤 豚肉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>つなこんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>② 緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</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></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 ブロッコリー(漬)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>③ 黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 大福豆</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>④ 黄 ふ(小)</td><td>1.5g小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		赤 鮭(角)	50g		緑 しょうが	0.5g★		黄 でんぶん	10g		① 黄 油(菜種)	8g		ケチャップ	7g		黄 砂糖	1.8g		赤 赤みそ	1.8g		赤 豚肉	25g		料理酒	0.8g		つなこんにゃく	25g		緑 にんじん	20g		緑 たけのこ(缶)	15g		② 緑 三度豆(冷)	10g		黄 サラダ油(調味)	0.5g		黄 砂糖	0.5g		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えび		水	20g		緑 ブロッコリー(漬)	30g		塩	0.3g		③ 黄 砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1.5g		洋がらし	0.1g		赤 大福豆	6g		黄 砂糖	1.6g		塩	0.1g		うすロしょうゆ	0.5g		水	25g		④ 黄 ふ(小)	1.5g小麦		緑 たまねぎ	20g		緑 えのきたけ	10g		塩	0.5g		うすロしょうゆ	5g		赤 だしこんぶ	0.6g		赤 けずりぶし	2.3gえび		水	150g	<table><tr><td></td><td>赤 鶏肉</td><td>70g</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>① 緑 マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>緑 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>料理酒(白)</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>15g卵 乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>② 緑 ビーマン</td><td>15g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</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>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>③ 黄 砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</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>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>赤 牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>30g★</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>カルーヴの素</td><td>7g小麦</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.4g乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td></td><td>④ 緑 むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr></table>		赤 鶏肉	70g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		① 緑 マヨネーズ	8g		緑 にんにく	0.4g★		こいロしょうゆ	3g		料理酒(白)	1.3g		赤 けずりぶし	15g卵 乳 小麦		緑 キャベツ	50g		緑 にんじん	20g		② 緑 ビーマン	15g★		黄 サラダ油(調味)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	2g		緑 三度豆(冷)	25g		緑 コーン(冷)	8g		③ 黄 砂糖	0.7g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g		赤 牛肉	15g		緑 しょうが	0.5g★		黄 じゃがいも	30g★		緑 たまねぎ	40g		黄 サラダ油(調味)	0.3g		塩	0.4g		こしょう	0.02g		⑤ 黄 サラダ油(調味)	0.3g		カルーヴの素	7g小麦		コンソメの素	0.4g乳 小麦		水	150g		④ 緑 むき枝豆(冷)	8g		塩	0.1g	<table><tr><td></td><td>赤 豚肉</td><td>55g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 ビーマン</td><td>10g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>① 緑 しょうが</td><td>2g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 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>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 一口ごぼう天</td><td>30g卵 小麦 えび かに</td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>② 黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 かぼちゃ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>緑 もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>④ 黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr></table>		赤 豚肉	55g		緑 たまねぎ	50g		緑 にんじん	15g		緑 ビーマン	10g★		黄 サラダ油(調味)	1g		① 緑 しょうが	2g★		黄 砂糖	1g		料理酒	3g		みりん	2g		こいロしょうゆ	5g		赤 一口ごぼう天	30g卵 小麦 えび かに		黄 じゃがいも	40g		こんにゃく	15g		緑 三度豆(冷)	15g		② 黄 砂糖	1.2g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	2g		赤 けずりぶし	0.5gえび		水	20g		緑 かぼちゃ	40g		黄 砂糖	3g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	0.1g		水	2g		緑 もやし	40g		塩	0.4g		④ 黄 砂糖	1.5g		塩	0.1g		酢	2.5g	<table><tr><td></td><td>赤 鰻</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>① 黄 小麦粉(強力)</td><td>6g小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>② 黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 小松菜</td><td>40g★</td></tr><tr><td></td><td>③ 黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 かつおぶし(脂)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>④ 緑 プチトマト</td><td>2コ</td></tr><tr><td></td><td>赤 鶏肉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3gえび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		赤 鰻	50g		料理酒	1.5g		塩	0.3g		① 黄 小麦粉(強力)	6g小麦		黄 油(菜種)	8g		赤 あつあげ(冷)	20g		黄 じゃがいも	30g		緑 にんじん	20g		緑 三度豆(冷)	10g		② 黄 砂糖	2g		みりん	1.5g		うすロしょうゆ	3g		こいロしょうゆ	3g		赤 だしこんぶ	0.1g		赤 けずりぶし	0.5gえび		水	30g		緑 小松菜	40g★		③ 黄 サラダ油(調味)	0.3g		こいロしょうゆ	1.5g		赤 かつおぶし(脂)	0.3g		④ 緑 プチトマト	2コ		赤 鶏肉	15g		緑 たまねぎ	30g		緑 えのきたけ	10g		赤 乾燥わかめ	0.5g		⑤ 塩	0.4g		うすロしょうゆ	5g		赤 だしこんぶ	0.6g		赤 けずりぶし	2.3gえび		水	150g	<table><tr><td></td><td>赤 鶏肉(ささ身)</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>① オールスパイス</td><td>0.06g</td></tr><tr><td></td><td>黄 小麦粉(強力)</td><td>5g小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 バン粉</td><td>7g乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td></td><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>② 黄 砂糖</td><td>1g</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>8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>③ コンソメの素</td><td>0.3g乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>緑 もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>④ 緑 ビーマン</td><td>10g★</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 緑 グリーンアスパガス</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.2g</td></tr></table>		赤 鶏肉(ささ身)	40g		料理酒(白)	1.2g		塩	0.2g		① オールスパイス	0.06g		黄 小麦粉(強力)	5g小麦		黄 バン粉	7g乳 小麦		黄 油(菜種)	6g		トンカツソース	1袋		赤 豚肉	30g		緑 キャベツ	40g		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	10g		緑 むき枝豆(冷)	8g		黄 サラダ油(調味)	0.5g		② 黄 砂糖	1g		塩	0.1g		こしょう	0.02g		ケチャップ	8g		こいロしょうゆ	1g		③ コンソメの素	0.3g乳 小麦		黄 でんぶん	1g		水	5g		緑 もやし	30g		④ 緑 ビーマン	10g★		黄 サラダ油(調味)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.2g		⑤ 緑 グリーンアスパガス	25g		塩	0.2g		黄 砂糖	0.6g		ワインビネガー	0.6g		塩	0.1g		うすロしょうゆ	0.3g		黄 サラダ油(調味)	0.2g
①	赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	0.6g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	0.7gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 なす	40g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	2g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	0.5gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 ちくわ(小)	20gえび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 小麦粉(強力)	4g小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 あおさ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 ブロッコリー(漬)	28g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④ 緑 しょうが	0.2g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤 さごし	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	0.7gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 オクラ	30g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 梅肉	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 かつおぶし(脂)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④ 緑 さくらんぼ	3コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 乾燥わかめ	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えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
⑤	赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	中華スープの素	0.5g乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぶん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 うずら卵(缶)	23g卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	中華スープの素	0.2g乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 赤魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 チンゲンサイ	40g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③ 緑 りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	1g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	0.5gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 あつあげ(脂)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	0.6g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 ほうれん草	40g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 かつお(煮詰)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 だいこん菜(煮)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんにく	0.1g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	① 緑 トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	トマトピューレ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鶏卵	30g卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 牛乳	2g乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 じゃがいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	② 赤 ベーコン	10g卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 ビーマン	10g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 オリーブ油	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 むき枝豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③ 黄 サラダ油(調味)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 きゅうり	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鮭(角)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	0.5g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	① 黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 赤みそ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	つなこんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	② 緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	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えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 ブロッコリー(漬)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③ 黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 大福豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④ 黄 ふ(小)	1.5g小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	2.3gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	① 緑 マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんにく	0.4g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒(白)	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	15g卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 キャベツ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	② 緑 ビーマン	15g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 三度豆(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③ 黄 砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 牛肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	0.5g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 じゃがいも	30g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	⑤ 黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	カルーヴの素	7g小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	コンソメの素	0.4g乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④ 緑 むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 豚肉	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 ビーマン	10g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	① 緑 しょうが	2g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 一口ごぼう天	30g卵 小麦 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 三度豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	② 黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	0.5gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④ 黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鰻	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	① 黄 小麦粉(強力)	6g小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 あつあげ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	② 黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	0.5gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 小松菜	40g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③ 黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 かつおぶし(脂)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④ 緑 プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鶏肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	⑤ 塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 けずりぶし	2.3gえび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 鶏肉(ささ身)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	① オールスパイス	0.06g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 小麦粉(強力)	5g小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 バン粉	7g乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	② 黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③ コンソメの素	0.3g乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④ 緑 ビーマン	10g★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	⑤ 緑 グリーンアスパガス	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 サラダ油(調味)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類 黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類