



## 平成28年10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。

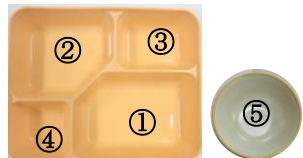
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用  
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用  
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用  
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)  
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。  
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。  
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

3 日(月)		4 日(火)		5 日(水)		6 日(木)		7 日(金)		1 1 日(火)		1 2 日(水)		1 3 日(木)		1 4 日(金)		1 7 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
中華煮⑤ にらたま① いかと野菜の炒めもの② 三度豆のピリ辛あえ③ りんご缶詰④		鶏肉の竜田揚げ① 赤平天とじゃがいもの煮もの② ほうれん草の磯辺あえ③ ピオーネ④		ポークハヤシライス (深皿) 枝豆④ 鶏肉とキャベツのソテー① だいこんのピクルス③ みかん②		鮪のオーロラ煮① 豚肉とじゃがいもの煮もの② キャベツの甘酢あえ③ のりの佃煮④		タンドリーチキン① ツナと野菜のケチャップソテー② ポテトサラダ③ ピオーネ④ オニオンスープ⑤		鮭のきのこあんかけ① 鶏肉と野菜の炒め煮② さつまいもの甘煮③ おかか菜っ葉④		鰯のしょうがじょうゆ焼き① 豚肉とだいこんの煮もの② もやしの酢のもの③ りんご缶詰④ みそ汁⑤		豚肉のてり焼き① くりと根菜の炒め煮② ツナとおおさかしらな炒めもの③ ひじきと大豆の煮もの④		さごしの塩焼き① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② きゅうりとわかめの酢のもの③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤		五目ラーメン 炒めめん① 五目スープ⑤ 赤魚の中華焼き② チンゲンサイとコーンの炒めもの③ パインアップル缶詰④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【4 日(火)】ピオーネ ピオーネは、巨峰とマスカットを 交配させてつくられたぶどうです。巨 峰より粒が大きく、味はまろやかで す。この季節が旬のくだものです。 		【5 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 副食容器の塩ゆでした「枝豆」を入れて食 べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。 		【7 日(金)】タンドリーチキン タンドリーチキンとは、インド料 理のひとつです。ヨーグルトや塩、 こしょう、ウコンなどの香辛料につ け込んだ後、香ばしく焼きあげます。 		【1 2 日(水)】鰯(いわし) 鰯は、陸の上に揚がると、すぐに弱 ってしまうことから、「よわし」から「い わし」となった そうです。 		【1 7 日(月)】五目ラーメン 副食容器に入っている『炒めめん』を、食缶で居 た温かい『五目スープ』につけながら食べましょう。 『五目ラーメン』は、中学校給食で初めて登場する 料理です。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
エネルギー 7 9 7kcal たんぱく質 3 3 . 3 g 脂 質 2 1 . 8 g		エネルギー 8 1 5kcal たんぱく質 3 2 . 3 g 脂 質 2 1 . 9 g		エネルギー 7 8 6kcal たんぱく質 3 2 . 4 g 脂 質 2 0 . 2 g		エネルギー 8 0 1kcal たんぱく質 3 3 . 8 g 脂 質 1 9 . 8 g		エネルギー 7 9 1kcal たんぱく質 3 6 . 3 g 脂 質 2 1 . 7 g		エネルギー 7 8 8kcal たんぱく質 3 9 . 4 g 脂 質 1 5 . 1 g		エネルギー 8 0 1kcal たんぱく質 3 1 . 4 g 脂 質 2 1 . 4 g		エネルギー 7 8 5kcal たんぱく質 3 9 . 5 g 脂 質 1 7 . 8 g		エネルギー 7 8 7kcal たんぱく質 3 5 . 9 g 脂 質 1 8 . 0 g		エネルギー 7 7 9kcal たんぱく質 3 0 . 3 g 脂 質 1 8 . 5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table><tr><td>⑤</td><td>赤 豚肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 あつおび(油)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 はくさい</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>5.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>赤 鶏卵</td><td>35g</td><td>卵</td></tr><tr><td></td><td>赤 鶏挽肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 ニラ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.8g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>②</td><td>赤 いか</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 もやし</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 ラー油</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑 りんご缶詰</td><td>35g</td><td></td></tr></table>		⑤	赤 豚肉	20g			赤 あつおび(油)	20g			緑 はくさい	40g			緑 たまねぎ	30g			緑 にんじん	10g			緑 干しいたけ	5.5g			緑 しょうが	0.5g	☆		黄 サラダ油(調味)	0.5g			塩	0.2g			こしょう	0.02g			こいロしょうゆ	3.5g			中華スープの素	0.5g	乳 小麦		黄 でんぶん	3g			水	50g		①	赤 鶏卵	35g	卵		赤 鶏挽肉	20g			緑 ニラ	10g			黄 サラダ油(調味)	3g			塩	0.2g			こしょう	0.02g			中華スープの素	0.8g	乳 小麦	②	赤 いか	15g			料理酒	0.5g			緑 チンゲンサイ	20g	☆		緑 もやし	15g			緑 たけのこ(缶)	10g			黄 サラダ油(調味)	0.5g			塩	0.1g			こしょう	0.01g			こいロしょうゆ	1.8g		③	緑 三度豆(冷)	30g			塩	0.3g			黄 砂糖	0.2g			料理酒	0.5g			こいロしょうゆ	1.2g			黄 ラー油	0.03g		④	緑 りんご缶詰	35g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>2g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>9g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>9g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 赤平天</td><td>30g</td><td>卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 ほうれん草</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤 きざみのり</td><td>1 袋</td><td>えび かに</td></tr><tr><td></td><td>緑 ピオーネ</td><td>2 粒</td><td></td></tr></table>		①	赤 鶏肉	70g			緑 しょうが	2g	☆		料理酒	2.5g			こいロしょうゆ	2.5g			黄 でんぶん	9g			黄 油(菜種)	9g			赤 赤平天	30g	卵 小麦		黄 じゃがいも	35g			緑 だいこん	30g			緑 にんじん	15g			緑 三度豆(冷)	10g			黄 砂糖	2g			みりん	1g			こいロしょうゆ	4g			赤 だしこんぶ	0.1g			赤 けずりぶし	0.3g	えび		水	20g			緑 ほうれん草	40g	☆		塩	0.4g		③	黄 砂糖	1g			うすロしょうゆ	2g		④	赤 きざみのり	1 袋	えび かに		緑 ピオーネ	2 粒		<table><tr><td>深皿</td><td>赤 豚肉</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 マッシュルーム(缶)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ハヤシライス(素)</td><td>15g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑 だいこん</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td><td></td></tr></table>		深皿	赤 豚肉	35g			料理用油(白)	1g			緑 たまねぎ	60g			緑 にんじん	20g			緑 マッシュルーム(缶)	5g			黄 サラダ油(調味)	0.5g			トマトピューレ	5g			ケチャップ	8g			塩	0.3g			こしょう	0.01g			ローレル	0.01g			ハヤシライス(素)	15g	小麦		水	150g		④	緑 むき枝豆(冷)	8g			塩	0.1g		①	赤 鶏肉	40g			料理用油(白)	1g			緑 キャベツ	40g			黄 サラダ油(調味)	0.5g			塩	0.3g			こしょう	0.02g			こいロしょうゆ	1.2g		③	緑 だいこん	35g			塩	0.3g			黄 砂糖	0.9g			ワインビネガー	0.9g			塩	0.2g			うすロしょうゆ	0.2g		②	緑 みかん	1/2コ		<table><tr><td>①</td><td>赤 鮪</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 豚肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑 キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.1g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤 かつおぶし(除汁)</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 きざみのり</td><td>2g</td><td>えび かに</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鮪	50g			緑 しょうが	0.5g	☆		黄 でんぶん	10g			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			黄 じゃがいも	35g			緑 だいこん	20g			緑 にんじん	10g		②	緑 三度豆(冷)	10g			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			水	30g		③	緑 キャベツ	35g			塩	0.3g			黄 砂糖	1.3g			酢	1.1g			うすロしょうゆ	1.1g		④	赤 かつおぶし(除汁)	0.6g			緑 干しいたけ	0.5g			赤 きざみのり	2g	えび かに		黄 砂糖	0.5g			料理酒	1g			みりん	3g			こいロしょうゆ	3g			水	20g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 ヨーグルト(調味)</td><td>13g</td><td>乳</td></tr><tr><td></td><td>カレー味の素</td><td>3.5g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤 粉末チーズ</td><td>0.5g</td><td>乳</td></tr><tr><td></td><td>赤 ガ(油漬缶詰)</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 ピーマン</td><td>10g</td><td>☆</td></tr><tr><td>②</td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 マヨネーズ</td><td>1 袋</td><td>卵 小麦</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 ピオーネ</td><td>2 粒</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鶏肉	80g			塩	0.3g			こしょう	0.03g			緑 にんにく	0.5g	☆		カレー粉	0.4g			赤 ヨーグルト(調味)	13g	乳		カレー味の素	3.5g	小麦		赤 粉末チーズ	0.5g	乳		赤 ガ(油漬缶詰)	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(調味)	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			黄 じゃがいも	30g	☆		塩	0.3g		③	緑 きゅうり	10g			塩	0.1g			黄 マヨネーズ	1 袋	卵 小麦	④	緑 ピオーネ	2 粒			緑 たまねぎ	35g			黄 サラダ油(調味)	0.3g			塩	0.3g			こしょう	0.02g			コンソメの素	1.8g	乳 小麦		水	150g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鮭</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しめじ</td><td>10g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.6g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>赤 鶏肉</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 れんこん</td><td>25g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 ごぼう</td><td>15g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.6g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>3.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>赤 かつおぶし(除汁)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん(菜)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>1g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鮭	60g			料理酒	1.8g			塩	0.3g			緑 えのきたけ	10g			緑 しめじ	10g	☆		緑 干しいたけ	1g			緑 しょうが	0.6g	☆		みりん	1g			うすロしょうゆ	1.2g			黄 でんぶん	0.5g			赤 けずりぶし	0.3g	えび		水	15g		②	赤 鶏肉	35g			緑 れんこん	25g	☆		緑 ごぼう	15g	☆		緑 にんじん	10g			緑 むき枝豆(冷)	10g		②	黄 サラダ油(調味)	0.5g			黄 砂糖	4g			うすロしょうゆ	2.5g			こいロしょうゆ	2.5g			赤 けずりぶし	0.6g	えび		水	25g		③	黄 さつまいも	45g	☆		黄 砂糖	3.8g			こいロしょうゆ	2.6g			水	15g		③	赤 かつおぶし(除汁)	2g			緑 だいこん(菜)	1g			黄 いりごま(白)	2g			黄 サラダ油(調味)	0.3g			みりん	0.5g			こいロしょうゆ	1g			水	1g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鰯</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 豚肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑 もやし</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑 りんご缶詰</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 はくさい</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 白みそ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鰯	40g			黄 砂糖	1g			みりん	2.5g			こいロしょうゆ	3g			料理酒	2g			緑 しょうが	1g	☆		黄 サラダ油(調味)	3g			赤 豚肉	30g			料理酒	0.9g			緑 だいこん	50g			緑 にんじん	10g			緑 三度豆(冷)	10g		②	緑 干しいたけ	1g			黄 砂糖	3g			赤 だしこんぶ	0.1g			赤 けずりぶし	0.5g	えび		水	30g		③	緑 もやし	35g			塩	0.3g			黄 砂糖	1.5g			塩	0.1g			酢	2.5g		④	緑 りんご缶詰	35g			緑 はくさい	30g			緑 えのきたけ	10g			赤 乾燥わかめ	0.3g			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></td><td>赤 豚肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 白ねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 くり(水煮缶)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 れんこん</td><td>20g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 ごぼう</td><td>15g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>赤 ツナ(油漬缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 おおさかしらな</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤 ひじき</td><td>1.5g</td><td></td></tr></table>			赤 豚肉	60g			塩	0.7g			料理酒	2g			緑 白ねぎ	30g			黄 サラダ油(調味)	0.5g			黄 砂糖	2g			みりん	2g			うすロしょうゆ	5g			緑 しょうが	1g	☆		黄 でんぶん	0.5g		①	赤 鶏肉	25g			黄 くり(水煮缶)	20g			緑 れんこん	20g	☆		緑 ごぼう	15g	☆		緑 にんじん	15g			緑 三度豆(冷)	10g			緑 干しいたけ	1g		②	黄 サラダ油(調味)	0.5g			黄 砂糖	1.5g			みりん	0.4g			うすロしょうゆ	2g			こいロしょうゆ	2.5g			赤 けずりぶし	0.7g	えび		水	30g		③	赤 ツナ(油漬缶)	10g			緑 おおさかしらな	20g			塩	0.2g			黄 サラダ油(調味)	0.3g			黄 砂糖	0.5g			みりん	0.5g			こいロしょうゆ	1.2g		④	赤 ひじき	1.5g	
⑤	赤 豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 あつおび(油)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 干しいたけ	5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	中華スープの素	0.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鶏卵	35g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 鶏挽肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 ニラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	中華スープの素	0.8g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤 いか	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 チンゲンサイ	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 三度豆(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 ラー油	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	緑 りんご缶詰	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しょうが	2g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 でんぶん	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 赤平天	30g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	0.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 ほうれん草	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	赤 きざみのり	1 袋	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 ピオーネ	2 粒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
深皿	赤 豚肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 マッシュルーム(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ハヤシライス(素)	15g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	緑 むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 だいこん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ワインビネガー	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鮪	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 だいこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	酢	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	赤 かつおぶし(除汁)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 きざみのり	2g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんにく	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	カレー粉	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 ヨーグルト(調味)	13g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	カレー味の素	3.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 粉末チーズ	0.5g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 ガ(油漬缶詰)	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(調味)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 じゃがいも	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 マヨネーズ	1 袋	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	緑 ピオーネ	2 粒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	コンソメの素	1.8g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鮭	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しめじ	10g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しょうが	0.6g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	0.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	赤 鶏肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 れんこん	25g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 ごぼう	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	0.6g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	黄 さつまいも	45g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	赤 かつおぶし(除汁)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 だいこん(菜)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鰯	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しょうが	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 サラダ油(調味)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 もやし	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	緑 りんご缶詰	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 乾燥わかめ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 白ねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しょうが	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 くり(水煮缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 れんこん	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 ごぼう	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	黄 サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	赤 ツナ(油漬缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 おおさかしらな	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	赤 ひじき	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

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

平成 2 8 年 1 0 月 分



「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

1 8 日(火)			1 9 日(水)			2 0 日(木)			2 1 日(金)			2 4 日(月)			2 5 日(火)			2 6 日(水)			2 7 日(木)			2 8 日(金)			3 1 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鯖のおろししょうゆかけ① 一口がんと野菜の煮もの② ほうれん草のおひたし③ 牛ひじきそぼろ④			シーフードカレーライス (深皿) 枝豆④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ 黄桃缶詰②			豚じゃが① かぼちゃのてんぷら② 卵焼き③ はくさいの甘酢づけ④			秋刀魚の甘辛だれかけ① れんこんのきんぴら③ キャベツの柚子の香あえ④ りんご② みそけんちん汁⑤			チキンピカタ① スパゲッティナポリタン② きゅうりとコーンのサラダ③ うずら豆のグラッセ④ スープ⑤			豚肉ソテーのチリソースかけ① いかてんぷら② ほうれん草のオイスターソース炒め③ きゅうりの甘酢づけ④			ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ 白身魚フライ① だいこんのレモンピクルス③ りんご②			豚肉と野菜の煮もの① ひじきの厚焼き卵② 小松菜とはくさいのおひたし③ 鮭菜っ葉そぼろ④			ミラノ風カツレツ① ミネストローネ⑤ 枝豆④ 三度豆のサラダ③ みかん②			スパイシーチキン① フライドポテト① かぼちゃのサラダ③ ぶどうゼリー② コーンチャウダー⑤ ブロッコリー④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
【1 8 日(火)】シーフードカレーライス 「シーフードカレーライス」は、食べる時に副食容器の塩ゆでした「枝豆」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。 						【2 1 日(金)】秋刀魚 (さんま) 「秋刀魚」は、日本では秋の味覚を代表する魚です。体は細長く、背部分が深い青色で、俗に言う「背の青い魚」です。 						【2 4 日(月)】うずら豆 いんげん豆の仲間で、豆の模様が鳥の「うすら」に似ていることからこの名前がついたそうです。 			【2 6 日(火)】ビーフシチュー 食べる時に副食容器の塩ゆでした「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンがあると便利です。 			【2 8 日(金)】大阪・ミラノ姉妹都市提携35周年記念事業 ミラノ給食デー 大阪・ミラノ姉妹都市提携 35 周年を記念し、ミラノをより身近に感じることができるよう、イタリア(ミラノ)の料理、『ミラノ風カツレツ』と『ミネストローネ』を献立に取り入れました。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー 7 8 8 kcal たんぱく質 3 4 . 9 g 脂 質 2 2 . 1 g			エネルギー 8 5 1 kcal たんぱく質 3 0 . 6 g 脂 質 2 2 . 8 g			エネルギー 7 9 7 kcal たんぱく質 2 6 . 5 g 脂 質 2 0 . 9 g			エネルギー 8 1 4 kcal たんぱく質 2 7 . 0 g 脂 質 2 3 . 5 g			エネルギー 8 4 2 kcal たんぱく質 3 6 . 1 g 脂 質 2 1 . 6 g			エネルギー 7 9 7 kcal たんぱく質 2 8 . 0 g 脂 質 2 7 . 3 g			エネルギー 8 4 4 kcal たんぱく質 2 7 . 7 g 脂 質 2 3 . 2 g			エネルギー 7 5 4 kcal たんぱく質 3 5 . 1 g 脂 質 2 0 . 3 g			エネルギー 8 3 4 kcal たんぱく質 3 4 . 0 g 脂 質 2 1 . 9 g			エネルギー 8 5 2 kcal たんぱく質 3 1 . 0 g 脂 質 2 5 . 2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>65g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かいふし(缶)</td><td>15g</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>2.5g</td><td rowspan="5">小食 卵 乳</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>一口がんと</td><td>15g</td><td rowspan="5">★</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>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><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>10g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>しょうが</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(備用)</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>0.5g</td><td rowspan="5">★</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>			①	赤	鯖	65g	★		料理酒	2g		塩	0.4g	緑	かいふし(缶)	15g		みりん	1.8g		こいロしょうゆ	2.5g	小食 卵 乳	②	赤	一口がんと	15g	★	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	むき枝豆(冷)	5g		黄	砂糖	1.5g	★			うすロしょうゆ	2g			こいロしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.7g	えび		水	30g	③	緑	ほうれん草	40g	★		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	赤	牛挽肉	10g		料理酒	0.3g	★		緑	しょうが	0.3g	赤	ひじき	1g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	黄	砂糖	1g		みりん	0.5g	★		うすロしょうゆ	1.5g	黄	いりごま(白)	0.5g	<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>いか</td><td>20g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>はたて貝柱</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ツナ(水煮缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</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><td rowspan="5">小食</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>オレンジの葉</td><td>14g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの葉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td><td rowspan="5">乳 小食</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>①</td><td>ミンチカツ</td><td>40g</td><td rowspan="5">小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td rowspan="5">★</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>②</td><td>緑</td><td>黄桃缶詰</td><td>1/2コ</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			深皿	赤	いか	20g	★		料理用油(白)	0.6g	赤	はたて貝柱	15g		料理用油(白)	0.5g	赤	ツナ(水煮缶)	15g	黄	じゃがいも	30g	★	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(備用)	0.3g		塩	0.3g		こしょう	0.01g	小食		ローレル	0.01g		オレンジの葉	14g		こいロしょうゆ	1g		コンソメの葉	0.2g		水	100g	乳 小食	④	緑	むき枝豆(冷)	10g		塩	0.1g	①	ミンチカツ	40g	小食	黄	油(菜種)	4.5g	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.8g	★		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	②	緑	黄桃缶詰	1/2コ				<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</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>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</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>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td><td rowspan="5">小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>卵焼き(冷)</td><td>25g</td><td rowspan="5">卵 小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.9g</td></tr></table>			①	赤	豚肉	40g	★	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	★	黄	砂糖	3g		みりん	1g		こいロしょうゆ	4g	赤	だしこんぶ	0.1g	②	赤	けずりぶし	0.5g	えび	水	30g	緑	かぼちゃ	40g	黄	小麦粉(薄力)	6g	小食	黄	でんぶん	2g	黄	油(菜種)	5g		塩	0.2g	③	赤	卵焼き(冷)	25g	卵 小食	緑	はくさい	30g	黄	砂糖	0.6g		塩	0.2g		酢	0.9g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>秋刀魚(骨付き)</td><td>60g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.4g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>柚子(果汁)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td><td rowspan="10">★</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>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">★</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><td rowspan="5">えび</td></tr></table>			①	赤	秋刀魚(骨付き)	60g	★		料理酒	1.8g	黄	砂糖	1g		みりん	4g		こいロしょうゆ	4g	黄	でんぶん	0.5g	★		水	15g	緑	れんこん	40g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	黄	砂糖	0.8g		みりん	0.4g	★		こいロしょうゆ	1.2g	緑	キャベツ	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	1.3g		塩	0.2g	★		酢	2.5g	緑	柚子(果汁)	0.5g	②	緑	りんご	1/4コ	③	赤	とうふ(冷)	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	黄	サラダ油(備用)	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	えび	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">★</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>②</td><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td><td rowspan="5">小食 卵 乳</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td rowspan="5">卵 乳 小食</td></tr><tr><td>赤</td><td>りんご(塩渍)</td><td>10g</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>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.4g</td><td rowspan="5">★</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>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 rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>バター</td><td>0.2g</td><td rowspan="10">乳</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの葉</td><td>2g</td><td rowspan="5">乳 小食</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			①	赤	鶏肉	70g	★		塩	0.3g		こしょう	0.02g	②	黄	小麦粉(薄力)	5g	小食 卵 乳	赤	鶏卵	20g	赤	粉末チーズ	6g	黄	サラダ油(備用)	2.5g	黄	スパゲッティ	10g		塩	0.1g	卵 乳 小食	赤	りんご(塩渍)	10g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	②	黄	サラダ油(備用)	0.5g	★	塩	0.3g	こしょう	0.02g	ケチャップ	7g	トマトピューレ	5g	ウスターソース	2g	緑	きゅうり	20g	塩	0.2g	緑	コーン(冷)	10g	黄	砂糖	0.6g		ワインビネガー	0.4g	★		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	赤	うずら豆	6g	黄	砂糖	2g	③	黄	バター	0.2g	乳	水	15g	黄	じゃがいも	30g	★	緑	キャベツ	30g	塩	0.3g	こしょう	0.03g		コンソメの葉	2g	乳 小食		水	150g										<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.9g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.1g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>7.5g</td><td rowspan="5">乳 小食</td></tr><tr><td>トウバンゼン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>いかにてんぷら</td><td>40g</td><td rowspan="10">卵 乳 小食 えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</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(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>オイスターソース</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>35g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr></table>			①	赤	豚肉	40g	★	緑	しょうが	1g	黄	砂糖	0.6g		塩	1g		うすロしょうゆ	1.2g	赤	けずりぶし	0.9g	えび	水	40g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	緑	たまねぎ	15g	緑	白ねぎ	5g	②	緑	にんにく	0.1g	★	緑	しょうが	0.2g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	塩	0.1g	酢	0.2g	ケチャップ	7.5g	乳 小食	トウバンゼン	0.1g	黄	でんぶん	1g	緑	キャベツ	40g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	③	赤	いかにてんぷら	40g	卵 乳 小食 えび	黄	油(菜種)	6g	緑	ほうれん草	25g	塩	0.2g	緑	にんじん	10g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	塩	0.1g		うすロしょうゆ	1.2g		オイスターソース	0.5g	④	緑	きゅうり	35g	★	塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g	酢	1.2g	うすロしょうゆ	1.2g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">乳 小食</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ビーフシチューの葉</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>水</td><td>150g</td><td rowspan="10">乳 小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>28g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>白身魚フライ</td><td>40g</td><td rowspan="5">小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>レモン果汁</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>			①	赤	牛肉	30g	★		料理用油(白)	1.1g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	⑤	黄	サラダ油(備用)	0.5g	乳 小食		塩	0.4g		こしょう	0.05g		ローレル	0.02g		ビーフシチューの葉	15g	②	水	150g	乳 小食	緑	ブロッコリー(缶)	28g		塩	0.3g	①	赤	白身魚フライ	40g	小食	黄	油(菜種)	6g	緑	だいこん	30g		塩	0.3g	緑	レモン果汁	2g	③	黄	砂糖	0.5g	★	②	緑	りんご	1/4コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>①</td><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</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>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>水</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>かぶおし(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>紅鮭(7ルｰ)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん葉(乾)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>1g</td></tr></table>			①	赤	豚肉	30g	★		料理酒	0.9g	緑	れんこん	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	①	緑	干しいたけ	1g	えび	黄	砂糖	2g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.7g	②	水	30g	卵	赤	鶏卵	40g	赤	鶏挽肉	15g	緑	にんじん	10g	緑	みつば	5g	赤	ひじき	0.5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g	うすロしょうゆ	1.8g	★	赤	かぶおし(缶)	0.5g	緑	小松菜	20g		塩	0.2g	緑	はくさい	20g	③	塩	0.2g	★	こいロしょうゆ	2g	赤	紅鮭(7ルｰ)	20g	緑	だいこん葉(乾)	1g	黄	いりごま(白)	1.8g	料理酒	1g	みりん	0.6g	うすロしょうゆ	2g	水	1g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.5g</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>②</td><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td><td rowspan="5">小食 乳 小食 卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>1袋</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>10g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</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>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>ケチャップ</td><td>3.5g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>スープ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>水</td><td>135g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td><td rowspan="10">乳 小食</td></tr><tr><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>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			①	赤	豚肉	50g	★		料理用油(白)	1.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	②	黄	小麦粉(薄力)	6g	小食 乳 小食 卵	赤	粉末チーズ	7g	黄	パン粉	9g	黄	油(菜種)	8g	ケチャップ	1袋	②	赤	鶏肉	10g	★	黄	じゃがいも	30g	緑	キャベツ	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	10g	緑	トマト(缶)	10g	緑	セロリー	3g	⑤	緑	にんにく	0.5g	★	黄	オリーブ油	0.5g		塩	0.6g		こしょう	0.03g		ローレル	0.01g	③	ケチャップ	3.5g	★	うすロしょうゆ	1.2g	スープ(缶)	15g	水	135g	④	緑	むき枝豆(冷)	8g		塩	0.1g	緑	三度豆(冷)	25g		塩	0.2g	緑	コーン(冷)	5g	④	黄	砂糖	0.7g	乳 小食	ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g	うすロしょうゆ	0.2g	②	緑	みかん	1/2コ																<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</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></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>①</td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td><td rowspan="5">卵 小食</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>塩</td><td>0.1g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>ぶどうゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td><td rowspan="5">卵 乳</td></tr><tr><td>赤</td><td>ツナ(水煮缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>塩</td><td>0.4g</td><td rowspan="10">乳 小食</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>1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの葉</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>20g</td><td rowspan="5">乳</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>28g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			①	赤	鶏肉	60g	★		料理用油(白)	1.8g		塩	0.4g		こしょう(粗粒)	0.04g		ガーリック	0.03g		カレー粉	0.5g	黄	オリーブ油	0.7g	①	黄	油(菜種)	3g	卵 小食		塩	0.2g	緑	かぼちゃ	35g		塩	0.3g	緑	きゅうり	10g	③	塩	0.1g	★	黄	マヨネーズ	1袋	②	緑	ぶどうゼリー	1コ	赤	ベーコン	5g	卵 乳	赤	ツナ(水煮缶)	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	小麦粉(薄力)	20g	緑	コーン(冷)	10g	⑤	塩	0.4g	乳 小食		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	1g		コンソメの葉	0.4g	赤	牛乳	20g	乳		水	150g	④	緑	ブロッコリー(缶)	28g		塩	0.3g			
①	赤	鯖		65g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		料理酒		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	かいふし(缶)		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2.5g	小食 卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	一口がんと		15g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	じゃがいも		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	たまねぎ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	1.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	緑	ほうれん草		40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	0.3g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	しょうが		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん	0.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
深皿	赤	いか		20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		料理用油(白)		0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	はたて貝柱	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	ツナ(水煮缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	じゃがいも	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.01g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	オレンジの葉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	コンソメの葉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	100g	乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	むき枝豆(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	①	ミンチカツ		40g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	油(菜種)		4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ワインビネガー	0.8g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	緑	黄桃缶詰		1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	豚肉	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(備用)	0.5g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	小麦粉(薄力)	6g		小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	でんぶん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	赤	卵焼き(冷)	25g	卵 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	酢	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
①	赤	秋刀魚(骨付き)	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	でんぶん	0.5g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	0.4g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	砂糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.2g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	柚子(果汁)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	緑	りんご		1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	赤	とうふ(冷)		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(備用)	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	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	鶏肉		70g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	②	黄		小麦粉(薄力)		5g	小食 卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	鶏卵	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	粉末チーズ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(備用)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	スパゲッティ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.1g	卵 乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	りんご(塩渍)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	黄	サラダ油(備用)	0.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ワインビネガー	0.4g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	黄	バター	0.2g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	じゃがいも	30g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		コンソメの葉	2g			乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	豚肉	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	けずりぶし	0.9g		えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	緑	にんにく	0.1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	しょうが	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ケチャップ	7.5g	乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	トウバンゼン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	でんぶん			1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	キャベツ			40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(備用)			0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	赤	いかにてんぷら	40g	卵 乳 小食 えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	ほうれん草	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		オイスターソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	きゅうり	35g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	酢	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	①	赤	牛肉		30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			料理用油(白)		1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		黄	じゃがいも		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		緑	たまねぎ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		緑	にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
⑤		黄	サラダ油(備用)	0.5g	乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ビーフシチューの葉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	水	150g	乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	ブロッコリー(缶)		28g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	①	赤		白身魚フライ	40g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	だいこん		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	レモン果汁		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	③	黄		砂糖	0.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		②		緑	りんご		1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①		赤	豚肉	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		①	緑	干しいたけ			1g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	水	30g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	鶏卵		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	鶏挽肉		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	みつば		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	ひじき		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(備用)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖		1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	1.8g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	かぶおし(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	小松菜	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	塩	0.2g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	紅鮭(7ルｰ)		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	だいこん葉(乾)		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	いりごま(白)		1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	①	赤		豚肉	50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理用油(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②		黄	小麦粉(薄力)	6g	小食 乳 小食 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		粉末チーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		パン粉	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ケチャップ		1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②		赤	鶏肉	10g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	⑤	緑	にんにく	0.5g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	オリーブ油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	ケチャップ	3.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	スープ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	135g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	④	緑		むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	三度豆(冷)		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	コーン(冷)		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	④	黄		砂糖	0.7g	乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ワインビネガー		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすロしょうゆ		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②		緑	みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	鶏肉	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理用油(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう(粗粒)	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ガーリック	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	オリーブ油	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	①	黄	油(菜種)		3g	卵 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	かぼちゃ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	塩	0.1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	マヨネーズ		1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	②	緑		ぶどうゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	ベーコン		5g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	ツナ(水煮缶)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	たまねぎ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	小麦粉(薄力)		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	コーン(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	⑤	塩		0.4g	乳 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		コンソメの葉	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤		牛乳	20g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④		緑	ブロッコリー(缶)			28g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					