



平成 2 8 年 1 1 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表

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

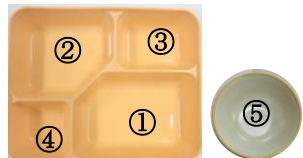
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局事務局

1 日(火)			2 日(水)			4 日(金)			7 日(月)			8 日(火)			9 日(水)			1 0 日(木)			1 1 日(金)			1 4 日(月) 注目			1 5 日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さごしのおろししょうゆかけ① 筑前煮② 揚げたこ焼き③ 小松菜とはくさいのおひたし④			木の葉丼 (具) ① ほうれん草とコーンのおひたし③ 水菜④ みかん② はりはり汁⑤			鶏肉の竜田揚げ① ちくわとこんにゃくの煮もの② だいこんときゅうりの即席づけ③ きんぴらごぼう④ みそ汁⑤			鯖のみそ煮① じゃがいもとだいこんの煮もの② はくさいときゅうりの酢のもの③ りんご缶詰④ 吉野汁⑤			酢豚① 春雨サラダ② チンゲンサイとコーンの炒めもの③ シューマイ④			ハヤシライス (深皿) ブロッコリー④ フライドポテト① オムレツ② みかん缶詰③			白身魚フライ① 赤平天とだいこんの煮もの② かつおぶしとじゃこのいり煮③ 小松菜とはくさいの即席づけ④ 焼きのり (別)			フライドチキン① ウインナーと野菜の洋風煮② 野菜のカレー炒め③ パイナップル缶詰④ スープ⑤			かた焼きそば (深皿) 揚げめん(別) うずら卵③ 肉だんご④ 野菜あん⑤ みかん②			鮭の塩焼き① 豚じゃが② 小松菜のおひたし③ 金時豆の煮もの④ かぼちゃのプリン (別)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
【2 日(水)】 はりはり汁 「はりはり汁」は、汁わんに副食容器に入った水菜を入れて食べましょう。 水菜の食感を楽しみながら食べましょう。 						【7 日(月)】 鯖 鯖のような背の青い魚の脂肪には、血液をさらさらにする働きのあるドコサヘキサエン酸 (DHA) やエイコサペンタエン酸 (EPA) といった脂肪酸が多く含まれています。 						【9 日(水)】 ハヤシライス 食べる時に副食容器の「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。 						【1 4 日(月)】 かた焼きそば 注目献立 別配送の揚げめんを深皿にあけて、「野菜あん」をかけ、副食容器の「うずら卵」をのせて食べましょう。 揚げめんをほぐしながら、あんと一緒に食べましょう 「かた焼きそば」は、中学校給食で初めて登場する料理です。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 7 7 5 kcal たんぱく質 3 3 . 4 g 脂 質 2 0 . 4 g			エネルギー 7 6 5 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 2 0 . 0 g			エネルギー 8 6 1 kcal たんぱく質 2 9 . 6 g 脂 質 2 7 . 0 g			エネルギー 8 0 2 kcal たんぱく質 3 1 . 3 g 脂 質 1 7 . 8 g			エネルギー 8 3 6 kcal たんぱく質 2 7 . 7 g 脂 質 2 3 . 0 g			エネルギー 8 7 9 kcal たんぱく質 2 7 . 1 g 脂 質 2 9 . 1 g			エネルギー 7 7 2 kcal たんぱく質 3 0 . 9 g 脂 質 2 1 . 2 g			エネルギー 8 1 2 kcal たんぱく質 2 4 . 2 g 脂 質 2 5 . 6 g			エネルギー 9 0 9 kcal たんぱく質 2 7 . 0 g 脂 質 2 7 . 6 g			エネルギー 7 7 2 kcal たんぱく質 3 5 . 8 g 脂 質 1 5 . 7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table><tr><td rowspan="6">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かに(おろし)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="6">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こんにゃく(ゆ)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.8g</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>4.5g</td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>とろろ(冷)</td><td>40g</td></tr></table>			①	赤	さごし	60g		塩	0.4g		料理酒	1g	緑	かに(おろし)	30g		みりん	2g		こいロしょうゆ	3g	②	赤	鶏肉	20g	緑	れんこん	25g	緑	にんじん	20g	緑	ごぼう	15g	緑	こんにゃく(ゆ)	15g	緑	三度豆(冷)	5g	③	黄	サラダ油(備用)	0.8g	黄	砂糖	1.8g		みりん	1g		こいロしょうゆ	4.5g	④	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	黄	とろろ(冷)	40g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>65g</td><td>卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>かまぼこ</td><td>10g</td><td>小食 卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</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>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">別</td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>8g</td><td>えび 小食</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>35g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td rowspan="4">⑤</td><td>緑</td><td>しょうが</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>うすロしょうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>赤</td><td>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><tr><td>緑</td><td>水菜</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr></table>			①	赤	鶏卵	65g	卵	赤	かまぼこ	10g	小食 卵	緑	たまねぎ	50g		緑	たけのこ(缶)	10g		緑	にんじん	20g		緑	干しいたけ	0.5g		緑	みつば	5g		黄	砂糖	3g			みりん	1g			うすロしょうゆ	4g			こいロしょうゆ	4g		赤	だしこんぶ	0.2g		別	赤	きざみのり	8g	えび 小食	緑	ほうれん草	35g	☆		塩	0.3g		緑	コーン(冷)	10g		③	黄	砂糖	1g			こいロしょうゆ	2g		緑	みかん	1/2コ		赤	牛肉	30g	☆	⑤	緑	しょうが	0.5g			塩	0.3g			うすロしょうゆ	5g		赤	だしこんぶ	0.6g		④	赤	けずりぶし	2.3g	えび		水	150g		緑	水菜	30g			塩	0.3g		<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</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>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>10g</td><td>えび 小食</td></tr><tr><td></td><td>つなこんにゃく</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">⑤</td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>			①	赤	鶏肉	70g		緑	しょうが	1g	☆		みりん	2g			料理酒	1g			こいロしょうゆ	4g		黄	でんぷん	10g		黄	油(菜種)	7g		②	赤	ちくわ	10g	えび 小食		つなこんにゃく	15g		黄	じゃがいも	20g		緑	にんじん	20g			緑	三度豆(冷)	5g			黄	砂糖	1g			みりん	1.5g			こいロしょうゆ	1.5g			うすロしょうゆ	1.5g			赤	だしこんぶ	0.1g			赤	けずりぶし	0.4g	えび			水	25g		③	緑	だいこん	40g		緑	きゅうり	5g			塩	0.3g			うすロしょうゆ	0.5g	☆	④	緑	にんじん	10g		黄	いりごま(白)	0.3g		黄	サラダ油(備用)	0.2g		黄	砂糖	0.7g		⑤		こいロしょうゆ	1g		緑	たまねぎ	30g		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 rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>60g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ケチャップ</td><td>6.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>黄</td><td>はるさめ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td><td>卵 小食</td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</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>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.2g</td><td>小食 乳</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>シューマイ(冷)</td><td>18g</td><td>乳 卵 小食</td></tr></table>			①	赤	鯖	60g	☆	緑	しょうが	1g		黄	砂糖	3g			みりん	1.5g		赤	赤みそ	5g		赤	だしこんぶ	0.1g		赤	けずりぶし	0.4g	えび		水	25g		②	黄	じゃがいも	30g		緑	だいこん	50g		緑	にんじん	15g		緑	ピーマン	15g			緑	干しいたけ	1g			黄	サラダ油(備用)	0.5g			黄	砂糖	8g				酢	7g				こいロしょうゆ	7g				ケチャップ	6.5g			黄	でんぷん	2.5g				水	15g		③	黄	はるさめ	8g		緑	キャベツ	20g		緑	きゅうり	10g		緑	塩	0.1g			緑	にんじん	5g				塩	0.2g				こしょう	0.02g			黄	マヨネーズ	8g	卵 小食	④	緑	チンゲンサイ	30g	☆	緑	コーン(冷)	10g			塩	0.1g			こしょう	0.02g				こいロしょうゆ	0.5g				中華スープの素	0.2g	小食 乳		黄	サラダ油(備用)	0.5g		④	赤	シューマイ(冷)	18g	乳 卵 小食	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>白身魚フライ</td><td>60g</td><td>小食 卵 えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1袋</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>赤</td><td>赤平天</td><td>30g</td><td>小食 卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>赤</td><td>かつおぶし(粉)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>3g</td><td>えび 小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>20g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td>赤</td><td>焼きのり</td><td>1袋</td><td>小食 えび</td></tr></table>			①	赤	白身魚フライ	60g	小食 卵 えび	黄	油(菜種)	9g			こいロしょうゆ	1袋		②	赤	赤平天	30g	小食 卵	緑	だいこん	50g		緑	にんじん	20g		黄	砂糖	1g				みりん	1.5g				うすロしょうゆ	4g			赤	だしこんぶ	0.1g			赤	けずりぶし	0.5g				水	30g		③	赤	かつおぶし(粉)	3g		赤	ちりめんじゃこ	3g	えび 小食	黄	いりごま(白)	1g		黄	サラダ油(備用)	0.3g			黄	砂糖	1g				みりん	0.5g				こいロしょうゆ	2.5g		④	緑	小松菜	20g	☆		塩	0.2g		緑	はくさい	15g			塩	0.2g				うすロしょうゆ	0.4g		別	赤	焼きのり	1袋	小食 えび	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.6g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう(粗挽)</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>56g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>赤</td><td>かつ(粗挽)</td><td>5g</td><td>卵 小食</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td><td>小食 乳</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">別</td><td>黄</td><td>揚げめん</td><td>40g</td><td>小食</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>23g</td><td>卵</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></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.2g</td><td>小食 乳</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>肉だんご</td><td>25g</td><td>卵 小食</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td><td></td></tr></table>			①	赤	鶏肉	80g		緑	しょうが	1g	☆	緑	にんにく	0.6g	☆		塩	0.5g			こしょう(粗挽)	0.05g			こいロしょうゆ	1g		黄	でんぷん	10g		黄	油(菜種)	56g		②	赤	かつ(粗挽)	5g	卵 小食	黄	じゃがいも	30g	☆	緑	だいこん	35g		緑	にんじん	15g			緑	むき枝豆(冷)	5g				塩	0.4g				こしょう	0.02g				こいロしょうゆ	4g				中華スープの素	0.5g	小食 乳		黄	でんぷん	3g				水	50g		別	黄	揚げめん	40g	小食	赤	うずら卵(缶)	23g	卵		塩	0.1g			こしょう	0.01g				こいロしょうゆ	1g				中華スープの素	0.2g	小食 乳		黄	でんぷん	1g				水	15g		④	赤	肉だんご	25g	卵 小食	②	緑	みかん	1/2コ		<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>30</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>金時豆</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>おぼろけのり</td><td>1コ</td><td>乳</td></tr></table>			①	赤	鮭	60g			料理酒	1.5g			塩	0.6g		②	赤	豚肉	25g		黄	じゃがいも	30g		緑	たまねぎ	30g		緑	にんじん	15g			緑	むき枝豆(冷)	5g			黄	サラダ油(備用)	0.5g				砂糖	2g				みりん	1g				こいロしょうゆ	3g				うすロしょうゆ	1g			赤	だしこんぶ	0.1g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	30		③	緑	小松菜	40g	☆		塩	0.3g			こいロしょうゆ	2g		赤	金時豆	6g			黄	砂糖	4g				塩	0.1g				こいロしょうゆ	1g				水	15g		別	黄	おぼろけのり	1コ	乳
①	赤	さごし		60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		料理酒		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	かに(おろし)		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		みりん		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ごぼう	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	こんにゃく(ゆ)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	黄	サラダ油(備用)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	とろろ(冷)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	鶏卵	65g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	かまぼこ	10g	小食 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別	赤	きざみのり	8g	えび 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	ほうれん草	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	牛肉	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
⑤	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤	けずりぶし	2.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	水菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	②	赤	ちくわ	10g	えび 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			つなこんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		黄	じゃがいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.4g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
④	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備用)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
⑤		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	鯖	60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.4g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	②	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		酢	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ケチャップ	6.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	黄	はるさめ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	マヨネーズ	8g	卵 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
④	緑	チンゲンサイ	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		中華スープの素	0.2g	小食 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤	シューマイ(冷)	18g	乳 卵 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
①	赤	白身魚フライ	60g	小食 卵 えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	②	赤	赤平天	30g	小食 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		緑	だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
③	赤	かつおぶし(粉)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ちりめんじゃこ	3g	えび 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	いりごま(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	小松菜	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	はくさい	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別	赤	焼きのり	1袋	小食 えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
①	赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんにく	0.6g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう(粗挽)	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	56g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	②	赤	かつ(粗挽)	5g	卵 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		黄	じゃがいも	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		緑	だいこん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		中華スープの素	0.5g	小食 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別	黄	揚げめん	40g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	うずら卵(缶)	23g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		中華スープの素	0.2g	小食 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤	肉だんご	25g	卵 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	緑	みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	鮭	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	②	赤	豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	緑	小松菜	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別	黄	おぼろけのり	1コ	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														






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

1 6 日(水)			1 7 日(木)			1 8 日(金)			2 1 日(月)			2 2 日(火)			2 4 日(木)			2 5 日(金) 注目			2 8 日(月)			2 9 日(火)			3 0 日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉のてり焼き① 豚肉と野菜の炒めもの② じゃがいもの煮ころがし③ かぶの甘酢づけ④ みそ汁⑤			白身魚のから揚げおろしポン酢かけ① 厚揚げとさといもの煮もの② はくさいときゅうりの即席づけ③ れんこんのきんぴら③			カツカレーライス (深皿) 一口とんかつ① キャベツときゅうりのサラダ③ りんご② ほうれん草とコーンのソテー④			鶏肉のチリソース煮① 豚肉とチンゲンサイの炒めもの② ごぼうサラダ③ 大学いも④ とうふとわかめのスープ⑤			鰯のてり焼き① 牛肉とだいこんの煮もの② はくさいの酢のもの③ 野沢菜かつお④			豚肉のカレー炒め① サーモンフライ② 粉ふきいも③ ブロッコリーのごまあえ④			チキンライス① コロッケ② ツナと野菜の炒めもの③ カリフラワーのピクルス④ スープ②			ビビンバ (肉炒め・ほうれん草) ① ナムル③ 豚キムチ④ みかんのムース② スープ			鰯のから揚げ野菜あんかけ① 豚肉と野菜の炒めもの② さつまいもの煮物③ はくさいの即席づけ④			チキンクリームシチュー (深皿) ほうれん草④ ハンバーグ① スパゲッティソテー③ りんご②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【1 6 日(水)】 かぶ 「かぶの甘酢づけ」のかぶはこの季節が旬です。 旬のおいしい野菜を味わいましょう。 			【1 8 日(金)】 カツカレーライス 「カツカレーライス」は副食容器の「一口とんかつ」をカレーにのせて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。 			【2 5 日(金)】 チキンライス 注目献立 「チキンライス」は副食容器に入った「具」をご飯に混ぜて食べましょう。チキンライスは、日本発祥の焼き飯料理です。 			【2 8 日(月)】 ビビンバ これらをご飯に混ぜて食べましょう。 スプーンがあると便利です。  ナムル 肉炒め ほうれん草			【3 0 日(水)】 チキンクリームシチュー 食べる時は塩ゆでした「ほうれん草」を「チキンクリームシチュー」に加えて食べましょう。 スプーンがあると便利です。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 8 2 7kcal たんぱく質 3 3 . 2 g 脂 質 2 3 . 6 g			エネルギー 7 8 0kcal たんぱく質 2 9 . 6 g 脂 質 2 0 . 5 g			エネルギー 8 8 7kcal たんぱく質 2 6 . 3 g 脂 質 2 9 . 7 g			エネルギー 8 5 7kcal たんぱく質 3 5 . 7 g 脂 質 2 2 . 3 g			エネルギー 7 7 9kcal たんぱく質 3 2 . 5 g 脂 質 2 3 . 9 g			エネルギー 8 1 3kcal たんぱく質 2 8 . 7 g 脂 質 2 5 . 9 g			エネルギー 8 2 4kcal たんぱく質 2 6 . 9 g 脂 質 2 4 . 4 g			エネルギー 7 7 4kcal たんぱく質 2 8 . 4 g 脂 質 2 3 . 3 g			エネルギー 7 6 6kcal たんぱく質 3 2 . 1 g 脂 質 1 6 . 6 g			エネルギー 8 7 3kcal たんぱく質 3 0 . 6 g 脂 質 2 1 . 6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>25g</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>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.2g</td></tr><tr><td></td><td>さんしょう</td><td>0.07g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.4g</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	70g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	緑	白ねぎ	25g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	黄	砂糖	1.4g		みりん	4.2g		こいロしょうゆ	4.2g		さんしょう	0.07g	黄	でんぷん	0.4g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>白身魚</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん(漬)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>ぼん酢</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(肉)</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</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>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr></table>			①	赤	白身魚	60g		塩	0.4g		こしょう	0.04g	黄	でんぷん	10g	黄	油(菜種)	6g	緑	だいこん(漬)	30g		ぼん酢	6g	赤	あつあげ(肉)	40g	黄	さといも(冷)	30g		こんにやく	20g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g		みりん	1.5g		こいロしょうゆ	2g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	緑	はくさい	30g	緑	きゅうり	5g		塩	0.05g	緑	にんじん	5g		塩	0.3g		うすロしょうゆ	0.5g	赤	牛挽肉	5g	緑	れんこん	25g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	1.5g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>一口とんかつ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</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>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>			①	赤	一口とんかつ	30g	黄	油(菜種)	5g	赤	牛挽肉	30g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	トマト(缶)	20g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	黄	カレー粉	0.2g		こいロしょうゆ	1g		ウスターソース	1g		水	100g	緑	キャベツ	40g	緑	きゅうり	5g		塩	0.1g	黄	マヨネーズ	1袋	緑	ほうれん草	30g		塩	0.3g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(備用)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.02g	②	緑	りんご	1/4コ	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>赤バブリカ</td><td>10g</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>トウモロコシ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>45g</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</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></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</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>1.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>水あめ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	70g		塩	0.3g		こしょう	0.03g	料理酒	2g	緑	たまねぎ	30g	緑	白ねぎ	5g	緑	ピーマン	10g	黄	赤バブリカ	10g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1g		ケチャップ	7g		トウモロコシ	0.3g	水	20g	黄	でんぷん	3g	赤	豚肉	15g	緑	チンゲンサイ	45g	緑	にんじん	10g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2g		料理酒	1g	緑	ごぼう	35g	緑	きゅうり	10g		塩	0.2g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g		水	15g	黄	マヨネーズ	1袋	黄	さつまいも	35g	黄	油(菜種)	3g		みりん	4g		こいロしょうゆ	1.4g	黄	砂糖	2g	黄	水あめ	2g	黄	いりごま(白)	0.2g	赤	とうふ(冷)	20g	赤	乾燥わかめ	0.5g	黄	いりごま(白)	0.3g		塩	0.3g		中華スープの素	2g	水	150g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>鰯</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(肉)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>野沢菜漬</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂和)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr></table>			①	赤	鰯	60g		塩	0.2g		料理酒	1.5g	黄	砂糖	1g		みりん	3g		こいロしょうゆ	4g	緑	しょうが	1g	黄	でんぷん	0.5g	赤	牛肉	15g	赤	あつあげ(肉)	20g	緑	だいこん	50g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g		みりん	1.5g		こいロしょうゆ	2g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	緑	はくさい	40g	黄	砂糖	1.6g		塩	0.1g		酢	2.4g	黄	いりごま(白)	0.3g	緑	野沢菜漬	40g	赤	かつおぶし(脂和)	0.5g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>豚肉</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>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>サーモンフライ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>クルクルソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(肉)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.7g</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></table>			①	赤	豚肉	30g	緑	キャベツ	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	サラダ油(備用)	1g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		カレー粉	0.5g		こいロしょうゆ	2g		コンソメの素	0.5g	②	赤	サーモンフライ	40g	黄	油(菜種)	6g	別	黄	クルクルソース	1袋	黄	じゃがいも	50g		塩	0.3g	③	緑	ブロッコリー(肉)	25g		塩	0.3g	④	黄	いりごま(白)	0.7g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>野菜コロッケ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ツナ(煮置き)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>55g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	30g	赤	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.04g		ケチャップ	12g		ウスターソース	2g	②	赤	野菜コロッケ	50g	黄	油(菜種)	8g	赤	ツナ(煮置き)	10g	緑	ほうれん草	30g		塩	0.3g	③	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.1g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	0.5g	④	緑	カリフラワー	55g		酢	0.2g	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	1.3g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.3g	⑤	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		コンソメの素	2g		水	150g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさいキムチ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みかんのムース</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</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>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			①	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g		料理酒	1g		こいロしょうゆ	2g	緑	ほうれん草	50g		塩	0.5g	黄	砂糖	2g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1.5g	黄	ごま油	0.5g	②	緑	だいこん	30g	緑	にんじん	10g	黄	砂糖	1.6g		塩	0.1g		酢	2.4g		うすロしょうゆ	0.3g	黄	ごま油	0.3g	黄	ラー油	0.1g	③	赤	豚肉	10g	緑	はくさいキムチ	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.4g		こいロしょうゆ	0.3g		料理酒	0.3g	赤	赤みそ	0.5g	黄	みかんのムース	30g	赤	とうふ(冷)	20g	赤	乾燥わかめ	0.3g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		中華スープの素	2g		水	150g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>鰯</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr></table>			①	赤	鰯	50g	緑	しょうが	1g		塩	0.1g		こしょう	0.03g		こいロしょうゆ	2g	黄	でんぷん	8g	黄	油(菜種)	5g	緑	たまねぎ	20g	緑	えのきたけ	10g	緑	むき枝豆(冷)	5g		みりん	2g		うすロしょうゆ	2g	赤	だしこんぶ	0.05g	赤	けずりぶし	0.15g		水	10g	黄	でんぷん	0.5g	②	赤	豚肉	15g	緑	もやし	50g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	15g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		こいロしょうゆ	2g	③	黄	さつまいも	45g	緑	青ねぎ	3g	黄	砂糖	1.6g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.3g		水	20g	④	緑	はくさい	35g	黄	いりごま(白)	0.3g		塩	0.3g		こいロしょうゆ	0.5g	<table><tr><td rowspan="9">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>クリームチーズ</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>135g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>40g</td></tr><tr><td>別</td><td></td><td>トンカツソース</td><td>8g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	30g	赤	ベーコン	5g	黄	じゃがいも	40g	緑	だいこん	60g	緑	たまねぎ	45g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	10g	緑	しめじ	5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		クリームチーズ	15g	赤	牛乳	15g		水	135g	緑	ほうれん草	35g		塩	0.3g	①	赤	ハンバーグ	40g	別		トンカツソース	8g	③	黄	スパゲッティ	5g		塩	0.05g	緑	たまねぎ	10g	緑	ピーマン	5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		ケチャップ	5g		ウスターソース	0.7g	②	緑	りんご	1/4コ
①	赤	鶏肉		70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	白ねぎ		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備用)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖		1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん		4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ		4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		さんしょう	0.07g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	でんぷん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	白身魚	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	だいこん(漬)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		ぼん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	あつあげ(肉)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こんにやく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	牛挽肉	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	一口とんかつ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	牛挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	トマト(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	ほうれん草	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	緑	りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
①	赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	赤バブリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	トウモロコシ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	チンゲンサイ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	さつまいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	水あめ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	いりごま(白)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
①	赤	鰯	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤	あつあげ(肉)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	酢	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	野沢菜漬	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	かつおぶし(脂和)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	サラダ油(備用)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	赤	サーモンフライ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
別	黄	クルクルソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	緑	ブロッコリー(肉)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④	黄	いりごま(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		ケチャップ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	赤	野菜コロッケ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	ツナ(煮置き)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	ほうれん草	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④	緑	カリフラワー	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	ワインビネガー	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑤	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	コンソメの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	ほうれん草	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	酢	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	ラー油	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	はくさいキムチ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	赤みそ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	みかんのムース	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	乾燥わかめ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	鰯	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	だしこんぶ	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	けずりぶし	0.15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	もやし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
③	黄	さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑	青ねぎ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	砂糖	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④	緑	はくさい	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	だいこん	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	しめじ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	クリームチーズ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤	牛乳	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	135g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	ほうれん草	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤	ハンバーグ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
別		トンカツソース	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	黄	スパゲッティ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	たまねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	ウスターソース	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②	緑	りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類