



平成28年11月分 大阪市中学校給食献立表

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

- …アレルゲン（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）を含む食品を使用
※こい口しょうゆ、うす口しょうゆは、小麦を使用
- …アレルゲン（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
 - ・アレルゲンの「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。

※アレルゲンについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。

☆ 冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

◆お問合せ先◆ ◇献立内容等事業全般 ◇給食実施日等

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

16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30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 豚肉とチキンサイの炒めもの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 プ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	ピピンバ(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	鮭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 スペゲッティソテー③ りんご②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
【16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。	【18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。	【25日(金)】チキンライス 「チキンライス」は副食容器に 入った「具」をご飯に混せて 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。	【28日(月)】ピピンバ 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。	【30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 827kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 23.6g	エネルギー 780kcal たんぱく質 29.6g 脂 質 20.5g	エネルギー 887kcal たんぱく質 35.7g 脂 質 22.3g	エネルギー 857kcal たんぱく質 32.5g 脂 質 23.9g	エネルギー 779kcal たんぱく質 28.7g 脂 質 25.9g	エネルギー 813kcal たんぱく質 26.9g 脂 質 24.4g	エネルギー 824kcal たんぱく質 28.4g 脂 質 23.3g	エネルギー 774kcal たんぱく質 32.1g 脂 質 16.6g	エネルギー 873kcal たんぱく質 30.6g 脂 質 21.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><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(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>4.2g</td></tr><tr><td>こいりょうゆ</td><td>4.2g</td></tr><tr><td>さんしょう</td><td>0.07g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>0.4g</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	緑	白ねぎ	25g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	黄	砂糖	1.4g	みりん	4.2g	こいりょうゆ	4.2g	さんしょう	0.07g	黄	でんぶん	0.4g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>白身魚</td><td>60g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.04g</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>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ビーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	白身魚	60g	塩	0.4g	こしょう	0.04g	赤	牛挽肉	30g	緑	しょうが	0.5g	緑	白ねぎ	5g	緑	ビーマン	10g	緑	にんにく	0.5g	黄	油(菜種)	6g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>白ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ビーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	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	白ねぎ	5g	緑	ビーマン	10g	緑	にんにく	0.5g	黄	油(菜種)	6g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>料</td><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>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	塩	0.3g	こしょう	0.03g	料	料理酒	2g	緑	たまねぎ	30g	黄	砂糖	1g	緑	にんにく	0.5g	黄	油(菜種)	6g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鰯</td><td>60g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鰯	60g	塩	0.2g	料	料理酒	1.5g	緑	たまねぎ	30g	黄	砂糖	1g	緑	にんにく	0.5g	黄	油(菜種)	6g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>20g</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>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	豚肉	30g	緑	キャベツ	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1g	緑	豚肉	30g	赤	あつあげ(冷)	20g	赤	牛挽肉	30g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんじん	15g	黄	油(菜種)	6g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	豚肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</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(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鮭	50g	緑	しょうが	1g	黄	塩	0.1g	緑	こしょう	0.03g	黄	でんぶん	8g	緑	たまねぎ	45g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</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(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鮭	50g	緑	しょうが	1g	黄	塩	0.1g	緑	こしょう	0.03g	黄	でんぶん	8g	緑	たまねぎ	45g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</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(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鮭	50g	緑	しょうが	1g	黄	塩	0.1g	緑	こしょう	0.03g	黄	でんぶん	8g	緑	たまねぎ	45g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</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(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鮭	50g	緑	しょうが	1g	黄	塩	0.1g	緑	こしょう	0.03g	黄	でんぶん	8g	緑	たまねぎ	45g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</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(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鮭	50g	緑	しょうが	1g	黄	塩	0.1g	緑	こしょう	0.03g	黄	でんぶん	8g	緑	たまねぎ	45g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</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>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	緑	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	60g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><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>料</td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねいじるい(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ぽん酢</td><td>6g</td></tr></table>	赤	牛挽肉	50g	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g	料	料理酒	1g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(醸)	0.5g	緑	ねいじるい(冷)	30g	黄	ぽん酢	6g	① <table border="1"><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>45g</td></tr><tr><td</tr></table>	赤	鮭	50g	緑	しょうが	1g	黄	塩	0.1g	緑	こしょう	0.03g	黄	でんぶん	8g	緑	たまねぎ	45g
赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	白ねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
みりん	4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいりょうゆ	4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さんしょう	0.07g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	でんぶん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	白身魚	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	牛挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
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	白ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鰯	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	あつあげ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	牛挽肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ねいじるい(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ぽん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					