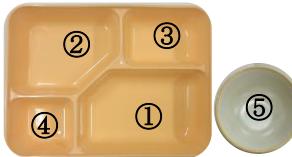


平成29年4月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)



米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯(220g)、牛乳(200ml)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
※この口しょようゆ、うす口しょようゆは、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

11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
てり焼きハンバーグ① 赤平天とじやがいもの煮もの② ほうれん草とコーンの炒めもの③ のりの佃煮④	【入学・進級祝い献立】 カツカレーライス(深皿) 一口とんかつ① グリーンアスパラガス④ 野菜ソテー② カリフラワーのピクルス③ いちごゼリー(別)	さごしの塩焼き① 豚肉と根菜の炒め煮② おおさかしろなの煮びたし③ 牛ひじきそぼろ④	八宝菜⑤ うずら卵④ 揚げシューまい① チングンサイの炒めもの③ デコポン②	鶏肉のケチャップ煮① カップグラタン② ソナとキャベツのソテー③ パインアップル缶詰④ スープ⑤	鮓のオーロラソース① 豚肉と野菜の煮もの② 若竹煮③ ほうれん草とたくあんの炒めもの④	ビーフシチュー⑤ プロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ 清見オレンジ②	すき焼き煮① れんこんの若草揚げ② 大豆とひじきの煮もの③ 小松菜のおひたし④
【12日(水)】 入学・進級祝い献立 注目献立 新1年生の入学と、2年生、3年生の進級をお祝いする献立です。 「カツカレーライス」は副食容器に入った「一口かつ」と「グリーンアスパラガス」を加えて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。	【13日(木)】 牛ひじきそぼろ 「牛ひじきそぼろ」は牛挽肉、ひじき、しょうがを甘辛く炒めた手づくりのふりかけです。 不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維をとることができます。	【14日(火)】 八宝菜 「八宝菜」は中国料理のひとつで、「八つの宝が入った料理」の名のとおり、たくさんの野菜を使った炒めものです。食べる時に、副食容器に入った「うずら卵」を加えて食べましょう。	【18日(火)】 たけのこ 注目食材 春を代表する食材で、竹の若芽のことと言います。成長が早く、1週間ほどで「竹」になります。本日は、たけのことわかめをだしで煮た「若竹煮」として使用します。	【19日(水)】 ビーフシチュー 「ビーフシチュー」は牛肉をワインやケチャップ、ウスターーソースで煮こんだ料理です。食べる時に副食容器に入った「プロッコリー」を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 814 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 19.9 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 26.4 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 37.8 g 脂 質 23.4 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 26.3 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 19.0 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 19.9 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 26.0 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 23.2 g
① 赤 ハンバーグ 80g 小麦 赤 赤平天 35g 部 小麦 黄 ジャガイモ 40g 緑 だいこん 20g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.5g うす口しょゆ 2.5g こい口しょゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 ほうれん草 25g ☆ 塩 0.2g 緑 コーン(冷) 20g 黄 サラダ油(総実) 0.3g 黄 砂糖 0.5g みりん 0.5g こい口しょゆ 1.5g 赤 かねし(舟) 0.6g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 きざみのり 2g えび 黄 砂糖 0.5g 料理酒 1g みりん 3g こい口しょゆ 3g 水 20g 緑 かづら(舟) 25g 塩 0.2g 緑 キャベツ 30g 緑 もやし 20g 緑 コーン(冷) 5g ☆ 緑 にんじん 5g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(総実) 0.3g 塩 0.2g こしとう 0.02g こい口しょゆ 4g 中華スープの素 0.5g 赤 けずりぶし 0.2g 水 20g 緑 おねがししな 40g 赤 うすあげ 8g 塩 0.1g 黄 砂糖 0.3g 緑 にんじん 5g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(総実) 0.3g 塩 0.2g こしとう 0.01g こい口しょゆ 1g 中華スープの素 0.2g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 赤 牛挽肉 10g 料理酒 0.3g 緑 しょうが 0.3g 黄 油(菜種) 5g 赤 ひじき 1g 緑 チングンサイ 35g 黄 サラダ油(総実) 0.3g 塩 0.1g こしとう 0.02g うす口しょゆ 0.6g 緑 コーン(冷) 15g 黄 砂糖 1g みりん 0.5g こしとう 0.01g うす口しょゆ 1.5g 黄 いりごま(白) 0.5g 黄 いりごま(白) 0.5g	① 赤 さごし 70g ☆ 黄 料理酒 2g 塩 0.7g ☆ 赤 豚肉 30g ☆ 黄 しょが 0.5g ☆ 緑 たまねぎ 30g ☆ 緑 にんじん 20g ☆ 緑 はくさい 30g ☆ 緑 れんこん 30g ☆ 緑 にんじん 20g ☆ 緑 もやし 15g ☆ 緑 たけのこ(缶) 10g ☆ 緑 三度豆(冷) 10g ☆ 黄 サラダ油(総実) 0.5g ☆ 塩 0.3g ☆ ケチャップ 4.5g ☆ 黄 バターソース 2.5g 乳 小麦 黄 ウスターーソース 4g 乳 小麦 黄 でんぶん 0.5g 乳 小麦 水 30g 乳 小麦 赤 豚肉 20g 乳 小麦 黄 たまねぎ 30g 乳 小麦 緑 にんじん 15g 乳 小麦 緑 三度豆(冷) 10g 乳 小麦 黄 砂糖 1.2g 乳 小麦 みりん 0.5g 乳 小麦 うす口しょゆ 2.5g 乳 小麦 黄 でんぶん 0.5g 乳 小麦 水 150g 乳 小麦 赤 カップグラタン 35g 乳 小麦 赤 牛油(油漬缶) 10g 乳 小麦 黄 キャベツ 25g 乳 小麦 緑 ピーマン 5g 乳 小麦 黄 サラダ油(総実) 0.3g 乳 小麦 塩 0.1g 乳 小麦 こしとう 0.01g 乳 小麦 赤 けずりぶし 0.5g 乳 小麦 水 20g 乳 小麦 赤 シューマイ 42g 乳 小麦 黄 油(菜種) 5g 乳 小麦 赤 ひじき 1g 乳 小麦 緑 チングンサイ 35g 乳 小麦 黄 サラダ油(総実) 0.1g 乳 小麦 塩 0.1g 乳 小麦 こしとう 0.02g 乳 小麦 うす口しょゆ 0.6g 乳 小麦 緑 コーン(冷) 15g 乳 小麦 黄 砂糖 1g 乳 小麦 みりん 0.5g 乳 小麦 こしとう 0.01g 乳 小麦 うす口しょゆ 1.5g 乳 小麦 黄 いりごま(白) 0.7g 乳 小麦 黄 いりごま(白) 0.5g 乳 小麦	赤 鮓 50g ☆ 黄 しょが 0.5g ☆ 緑 たまねぎ 30g ☆ 緑 にんじん 20g ☆ 緑 むき枝豆(冷) 10g ☆ 黄 サラダ油(総実) 0.3g ☆ 塩 0.3g ☆ ケチャップ 7g ☆ 黄 砂糖 1.8g ☆ 赤 赤みそ 1.8g ☆ 赤 豚肉 20g ☆ 黄 サラダ油(総実) 0.5g ☆ 塩 0.4g ☆ 水 150g ☆ 赤 牛肉 35g ☆ 黄 じやがいも 40g ☆ 緑 たまねぎ 40g ☆ 緑 にんじん 15g ☆ 黄 サラダ油(総実) 0.5g ☆ 塩 0.4g ☆ 水 150g ☆ 赤 ブロッコリー 25g ☆ 塩 0.3g ☆ 赤 ミンチカツ 40g ☆ 黄 油(菜種) 6g ☆ 水 150g ☆ 赤 キャベツ 40g ☆ 塩 0.3g ☆ 黄 砂糖 0.8g ☆ 緑 ワインペガー 0.8g ☆ 塩 0.2g ☆ 水 150g ☆ 赤 大豆煮 15g ☆ 赤 ひじき 2.5g ☆ 黄 サラダ油(総実) 0.3g ☆ 黄 砂糖 0.9g ☆ 緑 みりん 0.5g ☆ 水 150g ☆ 赤 けずりぶし 0.5g えび 水 20g えび 緑 小松菜 40g ☆ 塩 0.3g ☆ 水 150g ☆	赤 牛肉 40g ☆ 黄 料理酒 1.2g ☆ 緑 ふ(圧縮) 2g 小麦 赤 あつあげ(冷) 20g 緑 たまねぎ 40g 黄 サラダ油(総実) 0.5g 塩 0.2g 水 150g 赤 れんこん 40g ☆ 黄 小麦粉(薄力) 5g 小麦 赤 でんぶん 1.5g 緑 抹茶 0.8g 黄 油(菜種) 5g 赤 大豆煮 15g 赤 ひじき 2.5g 黄 サラダ油(総実) 0.3g 黄 砂糖 0.9g 緑 みりん 0.5g 水 150g 赤 けずりぶし 0.5g えび 水 20g えび 緑 小松菜 40g ☆ 塩 0.3g ☆ 水 150g ☆				

献立内容は予定のため、変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

いちごゼリーにスプーン
はつきません。



平成29年4月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

《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

食育

21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
マーボー豆腐⑤ 赤魚の中華焼き① いかとチンゲンサイの炒めもの② もやしのピリ辛あえ④ りんご缶詰③	鶏肉のカレー風味焼き① 牛肉と野菜のケチャップソテー② カリフラワーのドレッシングあえ③ パインアップル缶詰④ コーンスープ⑤	豚じやが① ちくわの磯辺揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ブロッコリーのからしあえ④	ハヤシライス(深皿) 枝豆④ 白身魚のムニエル① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②	鶏ごぼうご飯① ツナと野菜の炒めもの② 揚げポテトもち③ 小松菜ともやしのおひたし④	糸よりのてんぷら① 豚肉とこんにゃくの炒め煮② はくさいのおひたし③ りんご缶詰④ みそ汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【21日(金)】 マーボー豆腐 「マーボー豆腐」は中国料理のひとつで、豚挽肉と豆腐をトウバンジャンや赤みそで炒め煮した料理です。唐辛子や山椒を使うことが多いですが、学校給食では食べやすくなるために辛味を抑えています。	【25日(火)】 ブロッコリー ブロッコリーはキャベツが品種改良されてできた野菜です。ビタミンやカルシウムなど栄養が豊富です。	【26日(水)】 ハヤシライス 「ハヤシライス」はデミグラスソースで煮た牛肉やたまねぎをご飯にかけて食べる料理です。副食容器に入った「枝豆」を加えて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。	【27日(木)】 鶏ごぼうご飯 「鶏ごぼうご飯」は副食容器に入った具材をご飯に混ぜ、きざみのりをふって食べることができます。ごぼうには整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。	【28日(金)】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー 800kcal たんぱく質 35.9g 脂 質 18.1g	エネルギー 834kcal たんぱく質 32.0g 脂 質 25.1g	エネルギー 784kcal たんぱく質 27.9g 脂 質 20.4g	エネルギー 802kcal たんぱく質 31.1g 脂 質 22.5g	エネルギー 789kcal たんぱく質 32.0g 脂 質 19.9g	エネルギー 826kcal たんぱく質 31.2g 脂 質 22.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>45g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	豚挽肉	30g	赤	とうふ(冷)	45g	緑	たまねぎ	40g	緑	たけのこ(缶)	8g	緑	にんじん	20g	緑	しょうが	0.8g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(醸実)	0.5g		トウバンジャン	0.5g		料理酒	1.5g		こいのしょゆ	3g	赤	赤みそ	5g	黄	でんぶん	3g		水	40g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>12g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr> </tbody> </table> <p>①</p>	赤	鶏肉	80g		料理用ソル(白)	2.4g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		カレー粉	0.2g		スープ(缶)	0.8g	赤	牛肉	12g	緑	キャベツ	45g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(醸実)	0.5g	赤	赤みそ	5g	黄	でんぶん	3g		水	40g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリンピース(冷)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr> </tbody> </table> <p>②</p>	赤	豚肉	30g	黄	じゃがいも	45g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	グリンピース(冷)	5g	黄	サラダ油(醸実)	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		こいのしょゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> </tbody> </table> <p>③</p>	赤	ちくわ(小)	30g	黄	小麦粉(薄力)	6g		酢	0.2g	黄	砂糖	0.7g		りんご酢	0.7g		塩	0.2g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>カリフラワー(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> </tbody> </table> <p>④</p>	赤	カリフラワー(冷)	30g	黄	酢	0.2g	黄	砂糖	0.7g		りんご酢	0.7g		塩	0.2g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>牛</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	牛	30g	黄	料理用ソル(白)	0.5g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(醸実)	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		こいのしょゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>干しこじたけ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>かつおぶし(粉末)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr> </tbody> </table> <p>①</p>	赤	鶏肉	50g		うす口しょうゆ	1.5g		料理酒	1.5g	緑	ごぼう	30g	緑	たけのこ(缶)	8g	緑	干しこじたけ	0.5g	赤	かつおぶし(粉末)	0.8g	赤	こんぶ(粉末)	0.5g	黄	砂糖	0.6g		みりん	2g		塩	0.2g		こいのしょゆ	2.5g		水	10g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr> </tbody> </table> <p>②</p>	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	黄	油(菜種)	7g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td></td><td>つんこんにゃく</td><td>21g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr> </tbody> </table> <p>③</p>	赤	豚肉	20g		料理酒	0.6g		つんこんにゃく	21g	緑	だいこん	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	サラダ油(醸実)	0.5g	黄	砂糖	0.5g		うす口しょうゆ	2.5g		こいのしょゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table> <p>④</p>	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	黄	油(菜種)	7g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td></td><td>つんこんにゃく</td><td>21g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table> <p>①</p>	赤	豚肉	20g		料理酒	0.6g		つんこんにゃく	21g	緑	だいこん	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	サラダ油(醸実)	0.5g	黄	砂糖	0.5g		うす口しょうゆ	2.5g		こいのしょゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	150g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr> </tbody> </table> <p>②</p>	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	黄	油(菜種)	7g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr> </tbody> </table> <p>③</p>	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	黄	油(菜種)	7g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr> </tbody> </table> <p>④</p>	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	黄	油(菜種)	7g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	黄	油(菜種)	7g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr> </tbody> </table>	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	黄	油(菜種)	7g
赤	豚挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	とうふ(冷)	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	しょうが	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トウバンジャン	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	スープ(缶)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	牛肉	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	グリンピース(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ちくわ(小)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	りんご酢	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	カリフラワー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	りんご酢	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	牛	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	料理用ソル(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ごぼう	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	干しこじたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	かつおぶし(粉末)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	こんぶ(粉末)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	つんこんにゃく	21g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	つんこんにゃく	21g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>1.5g</td></tr> </tbody> </table> <p>①</p>	赤	赤魚	50g		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいのしょゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g	黄	サラダ油(醸実)	1.5g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>緑</td><td>カリフラワー(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> </tbody> </table> <p>②</p>	緑	カリフラワー(冷)	30g		酢	0.2g	黄	砂糖	0.7g		りんご酢	0.7g		塩	0.2g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>白身魚</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table> <p>③</p>	赤	白身魚	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> </tbody> </table> <p>④</p>	赤	ちくわ(小)	30g	黄	小麦粉(薄力)	6g		酢	0.2g	黄	砂糖	0.7g		りんご酢	0.7g		塩	0.2g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>白身魚</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	白身魚	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>チキン</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table> <p>①</p>	赤	チキン	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>チキン</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table> <p>②</p>	赤	チキン	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>チキン</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table> <p>③</p>	赤	チキン	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>チキン</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table> <p>④</p>	赤	チキン	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>チキン</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	チキン	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>チキン</td><td>50g</td></tr> <tr><td></td><td>料理用ソル(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バター</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.4g</td></tr> </tbody> </table>	赤	チキン	50g		料理用ソル(白)	0.8g		塩	0.3g		こいのしょゆ	2.5g	赤	小麦粉(薄力)	5g	赤	バター	2g	黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																	
赤	赤魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	カリフラワー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	りんご酢	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	白身魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ちくわ(小)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	りんご酢	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	白身魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	チキン	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	チキン	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	チキン	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	チキン	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	チキン	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	チキン	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理用ソル(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>いか</td><td>15g</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キヤベツ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>2g</td></tr> </tbody> </table> <p>②</p>	赤	いか	15g		料理酒	0.5g	緑	チンゲンサイ	25g	緑	キヤベツ	20g	緑	コーン(冷)	10g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(醸実)	0.5g		塩	0.1g		こいのしょゆ	0.02g		トウバンジャン	2g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ペーパーコーン</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>片栗粉(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table> <p>③</p>	赤	ペーパーコーン	5g	黄	じゃがいも	25g	緑	たまねぎ	30g	緑	片栗粉(冷)	20g	緑	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.4g		こいのしょゆ	0.02g		うす口しょうゆ	1g	緑	コンソメの素	0.4g		水	150g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ペーパーコーン</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>片栗粉(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table> <p>④</p>	赤	ペーパーコーン	5g	黄	じゃがいも	25g	緑	たまねぎ	30g	緑	片栗粉(冷)	20g	緑	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.4g		こいのしょゆ	0.02g		うす口しょうゆ	1g	緑	コンソメの素	0.4g		水	150g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ペーパーコーン</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>片栗粉(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	ペーパーコーン	5g	黄	じゃがいも	25g	緑	たまねぎ	30g	緑	片栗粉(冷)	20g	緑	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.4g		こいのしょゆ	0.02g		うす口しょうゆ	1g	緑	コンソメの素	0.4g		水	150g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ペーパーコーン</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>片栗粉(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table>	赤	ペーパーコーン	5g	黄	じゃがいも	25g	緑	たまねぎ	30g	緑	片栗粉(冷)	20g	緑	コーン(冷)	10g	黄	塩	0.4g		こいのしょゆ	0.02g		うす口しょうゆ	1g	緑	コンソメの素	0.4g		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	いか	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	チンゲンサイ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キヤベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トウバンジャン	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ペーパーコーン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	じゃがいも	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	片栗粉(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ペーパーコーン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	じゃがいも	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	片栗粉(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ペーパーコーン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	じゃがいも	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	片栗粉(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ペーパーコーン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	じゃがいも	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	片栗粉(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tbody> <tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>44g</td></tr> </tbody> </table> <p>④</p>	緑	もやし	30g	黄	砂糖	0.3g		うす口しょうゆ	1.5g	黄	ラー油	0.02g	緑	りんご缶詰	44g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>枝豆</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>白身魚</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table> <p>⑤</p>	赤	枝豆	40g	黄	白身魚	50g	緑	キャベツ	30g	緑	オクラ	20g	黄	塩	0.3g		こいのしょゆ	1.5g	緑	コンソメの素	0.4g		水	150g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>枝豆</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>白身魚</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td></td><td>こいのしょゆ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr> </tbody> </table>	赤	枝豆	40g	黄	白身魚	50g	緑	キャベツ	30g	緑	オクラ	20g	黄	塩	0.3g		こいのしょゆ	1.5g	緑	コンソメの素	0.4g		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うす口しょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	りんご缶詰	44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	枝豆	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	白身魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	オクラ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	枝豆	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	白身魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	オクラ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいのしょゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類