

# 平成30年3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。

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

大阪市教育局事務局

| 1 日 (木)   |             | 2 日 (金)   |         | 5 日 (月)   |    | 6 日 (火)   |         | 7 日 (水) <div>注目</div>   |  | 8 日 (木)  |             | 9 日 (金)  |  | 1 2 日 (月)   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|---|-------------|---|---------|---|----|---|---------|---|--|--|-------------|--|--|---|---|------|--|---|------|-----|--|--------|-----|--|--------|-----|--|------------|------|--|---------|----|--|--|-----|----|--|---|-------|-----|--|--------|-----|--|--------|-----|--|-------|-----|--|---------|------|--|--|------|------|--|--|-----|------|--|--|---------|------|--|--|---------|------|----|--|---|-----|--|---|-------|-----|---|---|------|--|--|---------|----|--|---|--|---|-------|-----|--|--------|------|---|------------|------|--|---------|------|--|-----|------|--|---|---------|-----|---|---|------|--|------|------|--|---------|------|--|------------|-----|---|--|---------|-----|----|---|--------|-----|--|-----------|------|----|--------|------|--|---------|----|--|-------------|--|--|---|-------|-----|--|---|------|--|--------|-----|--|------|------|--|---------|----|--|---|-------|------|--|-----------|----|--|----------|-----|--|--------|-----|--|---------|------|--|---|---|------|--|---------|----|--|---------|------|--|---------|------|----|---|------|--|--|--|---|----------|-----|--|-------|-----|--|--------|------|---|--------|------|---|---------|------|--|---|--------|-----|--|-----------|----|--|------------|------|--|-----|----|--|---------|----|--|---|-------|------|--|--------|------|--|---|-----|--|---|-----------|-----|----|------|-----|--|--------|-----|--|--------|-----|--|------------|------|--|---|---|------|--|------|-------|--|---------|----|--|---------|----|--|---|------------|-----|------|---------|------|--|-------------|-----|--|---|------|--|------|------|--|---|---|----|--|---------|------|--|-------|------|--|----------|------|--|---------------|--|--|--|---|--|----|------|-----|--|--------|------|---|--------|------|---|---------|-----|--|--------|-----|--|---|--------|-----|--|------------|------|--|------|------|--|---|------|--|---------|------|--|-------------|------|--|---|-----------|-----|--|-----------|-----|--|-------|-----|--|--------|----|---|------|----|--|---|---------|------|--|---------|------|--|--------|------|--|---------|------|----|---|-----|--|---|-------|-----|--|--------|----|--|------------|------|--|------|----|--|---------|----|--|---|--------|-----|--|--------|----|--|---|------|--|---------|------|--|---------|--|--|---|--|---|-----|-----|--|-----|------|--|---|------|--|------|----|--|-----|----|--|---|---------|----|--|--------|----|---|--------|------|--|---------|-----|---------|-------|-----|--|---|--------|-----|--|--------|-----|--|----------|----|--|------|----|--|-----|----|--|---|---------|----|--|-------|----|--|---------|------|--|---------|------|----|---|-----|--|---|---------|-----|--|---|------|--|-------|-----|---|---|------|--|---------|----|--|---|-----------|------|--|---|--|---|---------|-----|------|---------|----|--|-----------|----|--|----------|----|----|---|------|--|---|---------|----|--|---|------|--|------|-------|--|-----|-------|--|-------|-----|--|---|--------|------|---|--------|-----|--|--------|----|--|--------|----|--|---------|------|--|---|---|------|--|------|-------|--|---------|------|--|-------|----|--|---------|----|--|---|---------|----|--|--------|------|--|---|----|--|---|--------|-----|--|--------|-----|--|---|-------|--|------|----|--|---|------|--|---|------|-------|--|---|----|--|---------|----|--|------------|----|--|---------|----|--|---|---------|-----|--|----------|----|--|---|------|--|------|-------|--|---------|-----|------|---|------|-----|---|---|------|--|---|--|---|-----------|-----|----|----------|-----|---|-------|-----|--|------------|------|--|---|----|--|---|------|-------|--|-------|-----|----|--------|-----|--|--------|-----|--|---|------|--|---|------|-------|--|---------|------|--|-------|-----|--|----------|-----|--|---|------|--|---|------|-----|--|-----|------|--|---------|------|--|--------|----|--|---------|----|--|---|-------|-----|--|--------|----|--|--------|------|---|--------|------|---|------------|------|--|---|-------|-----|--|---------|------|--|---|------|--|--------|----|--|---|----------|----|---|------|----|--|--------|-----|--|------------|------|--|---|------|--|---|------|-------|--|---------|------|--|-----|------|--|--------|-----|--|---|------|--|---|------|------|--|---|------|--|---------|------|--|-------|------|--|
| コロッケ①<br>ボイルブロッコリー①<br>牛肉とピーマンのしょうゆ炒め②<br>五目豆③<br>小松菜のおひたし④   |             | 三色丼<br>鶏そぼろ・ほうれん草①<br>いり卵④<br>鱈とれんこんのてんぷら②<br>菜の花とはくさいのごまみそあえ③<br>豆腐とだいこんのすまし汁⑤ |         | マーボー豆腐⑤<br>中華風焼きそば①<br>揚げシューマイ③<br>ブロッコリーの中華あえ④<br>はっさく②  |    | 千草焼き①<br>さといもとあつあげのそぼろ煮②<br>きんぴらごぼう③<br>はくさいときゅうりの即席漬け④ |         | 【卒業祝い献立】<br>ポークカレーライス(深皿)<br>ブロッコリー④<br>ミンチカツ①<br>キャベツときゅうりのサラダ③<br>みかんゼリー②   |  | 鰯のてり焼き①<br>一口がんと野菜のみそ煮②<br>ふかしいも③<br>小松菜のごまあえ④ |             | チキンカツ①<br>ミートソーススパゲッティ②<br>キャベツのドレッシングあえ③<br>いちご④<br>じゃがいもとコーンのポタージュ⑤  |  | みそラーメン<br>炒めめん①<br>みそスープ⑤<br>鶏肉のチリソースがけ②<br>卵とニラの炒めもの③<br>きゅうりのピリ辛漬け④ |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| 【2日(金)】菜の花<br>「菜の花」は、「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、つぼみや花、茎を食用としています。2月から3月にかけてが旬で、春の訪れを感じることができる野菜です。独特の苦味があるため、ごまみそとあえて提供します。 <div></div>   |             |   |         | 【5日(月)】はっさく<br>「はっさく」という言葉は、旧暦の8月1日のことです。昔はその時期に、この果物を食べていたことから、はっさくと名前がつけられたそうです。収穫直後は酸味が強いので、しばらく貯蔵してから出荷されます。2月から3月頃がおいしく食べられる時期です。 <div></div> |    |   |         | 【7日(水)】卒業祝い献立 <div>注目献立</div><br>3年生の卒業をお祝いする献立です。「ポークカレーライス」は、副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。好みで「ミンチカツ」をのせると「ミンチカツカレーライス」になります。 <div></div> |  |  |             | 【12日(月)】みそラーメン<br>副食容器に入った「炒めめん」を食缶で届く温かい「みそスープ」を入れた汁わんに加えて食べましょう。中学校給食では始めて登場する献立です。 <div></div> |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| エネルギー 833kcal<br>たんぱく質 28.7g<br>脂 質 25.5g   |             | エネルギー 755kcal<br>たんぱく質 28.1g<br>脂 質 21.5g                                       |         | エネルギー 873kcal<br>たんぱく質 31.3g<br>脂 質 24.0g   |    | エネルギー 733kcal<br>たんぱく質 26.8g<br>脂 質 19.3g               |         | エネルギー 879kcal<br>たんぱく質 27.2g<br>脂 質 28.1g   |  | エネルギー 810kcal<br>たんぱく質 32.2g<br>脂 質 23.9g      |             | エネルギー 900kcal<br>たんぱく質 29.3g<br>脂 質 26.8g  |  | エネルギー 829kcal<br>たんぱく質 31.3g<br>脂 質 20.0g                             |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| <table><tr><td>①</td><td>黄 コロッケ</td><td>70g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>緑 ブロッコリー(肉)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤 牛肉</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>こんにやく</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 切りこんぶ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.2g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">④</td><td>緑 小松菜</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr></table> |             | ①   | 黄 コロッケ  | 70g   | 小麦 |   | 黄 油(菜種) | 7g  |  | ①  | 緑 ブロッコリー(肉) | 30g  |  |   | 塩 | 0.3g |  | ② | 赤 牛肉 | 35g |  | 緑 ピーマン | 15g |  | 緑 たまねぎ | 40g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 0.5g |  | こいロしょうゆ | 3g |  |  | みりん | 2g |  | ③ | 赤 大豆煮 | 15g |  | 緑 にんじん | 10g |  | 緑 れんこん | 10g |  | こんにやく | 10g |  | 赤 切りこんぶ | 0.3g |  |  | 黄 砂糖 | 1.2g |  |  | みりん | 0.8g |  |  | こいロしょうゆ | 2.5g |  |  | 赤 けずりぶし | 0.2g | えび |  | 水 | 20g |  | ④ | 緑 小松菜 | 40g | ☆ | 塩 | 0.4g |  |  | こいロしょうゆ | 2g |  | <table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤 鶏挽肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td><td>☆</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑 ほうれん草</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>④ 赤 いり卵(卵)</td><td>20g</td><td>卵</td></tr><tr><td></td><td>赤 鶏てんぷら</td><td>20g</td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑 れんこん</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>4.5g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>別 ① ② ③ ④ ⑤</td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑 菜の花</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 はくさい</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤 赤みそ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 すりごま(白)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table> |  | ① | 赤 鶏挽肉 | 30g |  | 緑 しょうが | 0.3g | ☆ | 黄 サラダ油(菜種) | 0.5g |  | うすロしょうゆ | 0.9g |  | みりん | 0.4g |  | ② | 緑 ほうれん草 | 40g | ☆ | 塩 | 0.4g |  | 黄 砂糖 | 0.5g |  | こいロしょうゆ | 1.5g |  | ④ 赤 いり卵(卵) | 20g | 卵 |  | 赤 鶏てんぷら | 20g | 小麦 | ② | 緑 れんこん | 30g |  | 黄 小麦粉(薄力) | 4.5g | 小麦 | 黄 でんぷん | 1.5g |  | 黄 油(菜種) | 6g |  | 別 ① ② ③ ④ ⑤ |  |  | ③ | 緑 菜の花 | 15g |  | 塩 | 0.1g |  | 緑 はくさい | 20g |  | 黄 砂糖 | 1.5g |  | こいロしょうゆ | 1g |  | ④ | 赤 赤みそ | 1.5g |  | 黄 すりごま(白) | 1g |  | 赤 とうふ(冷) | 15g |  | 緑 だいこん | 30g |  | 赤 乾燥わかめ | 0.3g |  | ⑤ | 塩 | 0.3g |  | うすロしょうゆ | 3g |  | 赤 だしこんぶ | 0.6g |  | 赤 けずりぶし | 2.3g | えび | 水 | 150g |  | <table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤 とうふ(冷)</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>トウバンジャン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">⑤</td><td>赤 赤みそ</td><td>7.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>黄 中華めん(削)</td><td>35g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">①</td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.00g</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>オスターソース</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤 シューマイ(卵)</td><td>28g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>2.8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 フロッコリー(肉)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>酢</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>② 緑 はっさく</td><td>1/4コ</td><td></td></tr><tr><td colspan="4">スプーンがあると便利です。</td></tr></table> |  | ⑤ | 赤 とうふ(冷) | 40g |  | 赤 鶏挽肉 | 25g |  | 緑 しょうが | 0.5g | ☆ | 緑 にんにく | 0.5g | ☆ | トウバンジャン | 0.6g |  | ⑤ | 緑 たまねぎ | 40g |  | 緑 たけのこ(缶) | 8g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 0.5g |  | 料理酒 | 2g |  | こいロしょうゆ | 4g |  | ⑤ | 赤 赤みそ | 7.5g |  | 黄 でんぷん | 3.5g |  | 水 | 50g |  | ⑤ | 黄 中華めん(削) | 35g | 小麦 | 赤 豚肉 | 15g |  | 緑 キャベツ | 35g |  | 緑 にんじん | 20g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 0.5g |  | ① | 塩 | 0.3g |  | こしょう | 0.00g |  | うすロしょうゆ | 3g |  | オスターソース | 5g |  | ③ | 赤 シューマイ(卵) | 28g | 乳 小麦 | 黄 油(菜種) | 2.8g |  | 緑 フロッコリー(肉) | 30g |  | 塩 | 0.3g |  | 黄 砂糖 | 0.5g |  | ④ | 酢 | 1g |  | こいロしょうゆ | 1.5g |  | 黄 ごま油 | 0.2g |  | ② 緑 はっさく | 1/4コ |  | スプーンがあると便利です。 |  |  |  | <table><tr><td rowspan="5">深皿</td><td>赤 豚肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">①</td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td>赤 かつおぶし(鰹節)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>黄 さといも(缶)</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>赤 豚挽肉</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑 ごぼう</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑 はくさい</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>② ③ ④ ⑤</td><td></td><td></td></tr></table> |  | 深皿 | 赤 豚肉 | 25g |  | 緑 しょうが | 0.5g | ☆ | 緑 にんにく | 0.5g | ☆ | 黄 じゃがいも | 30g |  | 緑 たまねぎ | 40g |  | ① | 緑 にんじん | 15g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 0.8g |  | 黄 砂糖 | 1.2g |  | 塩 | 0.2g |  | うすロしょうゆ | 1.8g |  | 赤 かつおぶし(鰹節) | 0.5g |  | ② | 黄 さといも(缶) | 40g |  | 赤 あつあげ(冷) | 30g |  | 赤 豚挽肉 | 15g |  | 緑 しょうが | 1g | ☆ | 黄 砂糖 | 2g |  | ② | うすロしょうゆ | 1.5g |  | こいロしょうゆ | 1.5g |  | 黄 でんぷん | 0.5g |  | 赤 けずりぶし | 0.7g | えび | 水 | 20g |  | ③ | 緑 ごぼう | 30g |  | 緑 ピーマン | 5g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 0.7g |  | 黄 砂糖 | 1g |  | こいロしょうゆ | 2g |  | ④ | 緑 はくさい | 30g |  | 緑 きゅうり | 5g |  | 塩 | 0.3g |  | うすロしょうゆ | 0.5g |  | ② ③ ④ ⑤ |  |  | <table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤 鰯</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">①</td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 一口がんと</td><td>20g</td><td>卵 小麦 えび</td></tr><tr><td>こんにやく</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.4g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>緑 小松菜</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.3g</td><td></td></tr></table> |  | ① | 赤 鰯 | 60g |  | 料理酒 | 1.5g |  | 塩 | 0.2g |  | 黄 砂糖 | 1g |  | みりん | 3g |  | ① | こいロしょうゆ | 4g |  | 緑 しょうが | 1g | ☆ | 黄 でんぷん | 0.5g |  | 赤 一口がんと | 20g | 卵 小麦 えび | こんにやく | 15g |  | ② | 緑 だいこん | 40g |  | 緑 にんじん | 20g |  | 緑 三度豆(冷) | 5g |  | 黄 砂糖 | 1g |  | みりん | 1g |  | ② | こいロしょうゆ | 1g |  | 赤 赤みそ | 5g |  | 赤 だしこんぶ | 0.1g |  | 赤 けずりぶし | 0.4g | えび | 水 | 25g |  | ③ | 黄 さつまいも | 45g |  | 塩 | 0.2g |  | 緑 小松菜 | 40g | ☆ | 塩 | 0.3g |  | こいロしょうゆ | 2g |  | ④ | 黄 いりごま(白) | 0.3g |  | <table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤 チキンカツ</td><td>60g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>別 トンカツソース</td><td>1袋</td><td></td></tr><tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>8g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>バジル</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>赤 牛挽肉</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑 にんにく</td><td>0.1g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">③</td><td>ウスターソース</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑 キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>酢</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>④ 緑 いちご</td><td>2コ</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td>ポタージュの素</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td rowspan="2">⑤</td><td>赤 牛乳</td><td>15g</td><td>乳</td></tr><tr><td>水</td><td>135g</td><td></td></tr></table> |  | ① | 赤 チキンカツ | 60g | 乳 小麦 | 黄 油(菜種) | 6g |  | 別 トンカツソース | 1袋 |  | 黄 スパゲッティ | 8g | 小麦 | 塩 | 0.1g |  | ② | 黄 オリーブ油 | 1g |  | 塩 | 0.2g |  | こしょう | 0.02g |  | バジル | 0.02g |  | 赤 牛挽肉 | 15g |  | ② | 緑 にんにく | 0.1g | ☆ | 緑 たまねぎ | 25g |  | 緑 にんじん | 5g |  | 緑 ピーマン | 5g |  | 黄 オリーブ油 | 0.3g |  | ③ | 塩 | 0.1g |  | こしょう | 0.02g |  | 料理用油(白) | 0.2g |  | ケチャップ | 6g |  | トマトピューレ | 3g |  | ③ | ウスターソース | 1g |  | 黄 でんぷん | 0.5g |  | 水 | 3g |  | ④ | 緑 キャベツ | 35g |  | 緑 きゅうり | 10g |  | 塩 | 0.05g |  | 黄 砂糖 | 1g |  | 塩 | 0.1g |  | ⑤ | こしょう | 0.01g |  | 酢 | 2g |  | こいロしょうゆ | 1g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 1g |  | ④ 緑 いちご | 2コ |  | ⑤ | 黄 じゃがいも | 30g |  | 緑 コーン(冷) | 8g |  | 塩 | 0.2g |  | こしょう | 0.03g |  | ポタージュの素 | 15g | 乳 小麦 | ⑤ | 赤 牛乳 | 15g | 乳 | 水 | 135g |  | <table><tr><td rowspan="5">①</td><td>黄 中華めん(冷)</td><td>25g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 チンゲンサイ</td><td>20g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>赤 焼き豚</td><td>20g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>豚骨スープ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>140g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑 白ねぎ</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.2g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td><td>☆</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>ケチャップ</td><td>12g</td><td></td></tr><tr><td>トウバンジャン</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>酢</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤 いり卵(卵)</td><td>5g</td><td>卵</td></tr><tr><td>緑 ニラ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>酢</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 ラー油</td><td>0.7g</td><td></td></tr></table> |  | ① | 黄 中華めん(冷) | 25g | 小麦 | 緑 チンゲンサイ | 20g | ☆ | 緑 もやし | 15g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 0.5g |  | 塩 | 1g |  | ⑤ | こしょう | 0.05g |  | 赤 焼き豚 | 20g | 小麦 | 緑 にんじん | 10g |  | 緑 キャベツ | 10g |  | 塩 | 0.1g |  | ⑤ | こしょう | 0.03g |  | うすロしょうゆ | 0.7g |  | 赤 赤みそ | 10g |  | 豚骨スープ(缶) | 10g |  | 水 | 140g |  | ② | 赤 鶏肉 | 40g |  | 料理酒 | 1.2g |  | こいロしょうゆ | 1.2g |  | 黄 でんぷん | 7g |  | 黄 油(菜種) | 5g |  | ② | 緑 白ねぎ | 15g |  | 緑 ピーマン | 8g |  | 緑 にんにく | 0.2g | ☆ | 緑 しょうが | 0.3g | ☆ | 黄 サラダ油(菜種) | 0.2g |  | ② | ケチャップ | 12g |  | トウバンジャン | 0.2g |  | 酢 | 0.3g |  | 黄 でんぷん | 1g |  | ③ | 赤 いり卵(卵) | 5g | 卵 | 緑 ニラ | 8g |  | 緑 たまねぎ | 20g |  | 黄 サラダ油(菜種) | 0.3g |  | 塩 | 0.2g |  | ④ | こしょう | 0.01g |  | こいロしょうゆ | 0.5g |  | みりん | 0.3g |  | 緑 きゅうり | 35g |  | 塩 | 0.3g |  | ④ | 黄 砂糖 | 0.8g |  | 酢 | 1.2g |  | うすロしょうゆ | 1.2g |  | 黄 ラー油 | 0.7g |  |
| ①   | 黄 コロッケ      | 70g   | 小麦      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 油(菜種)     | 7g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | 緑 ブロッコリー(肉) | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 赤 牛肉        | 35g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 ピーマン      | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 たまねぎ      | 40g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | みりん         | 2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | 赤 大豆煮       | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんじん      | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 れんこん      | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こんにやく       | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 切りこんぶ     | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 1.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | みりん         | 0.8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 2.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 けずりぶし     | 0.2g  | えび      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 20g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | 緑 小松菜       | 40g   | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.4g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | 赤 鶏挽肉       | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 しょうが      | 0.3g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | うすロしょうゆ     | 0.9g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | みりん         | 0.4g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 緑 ほうれん草     | 40g   | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.4g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | ④ 赤 いり卵(卵)  | 20g   | 卵       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 鶏てんぷら     | 20g   | 小麦      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 緑 れんこん      | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 小麦粉(薄力)   | 4.5g  | 小麦      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 でんぷん      | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 油(菜種)     | 6g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 別 ① ② ③ ④ ⑤ |   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | 緑 菜の花       | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 はくさい      | 20g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | 赤 赤みそ       | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 すりごま(白)   | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 とうふ(冷)    | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 だいこん      | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 乾燥わかめ     | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | 塩           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | うすロしょうゆ     | 3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 だしこんぶ     | 0.6g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 けずりぶし     | 2.3g  | えび      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 150g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | 赤 とうふ(冷)    | 40g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 鶏挽肉       | 25g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 しょうが      | 0.5g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんにく      | 0.5g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | トウバンジャン     | 0.6g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | 緑 たまねぎ      | 40g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 たけのこ(缶)   | 8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 料理酒         | 2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 4g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | 赤 赤みそ       | 7.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 でんぷん      | 3.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 50g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | 黄 中華めん(削)   | 35g   | 小麦      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 豚肉        | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 キャベツ      | 35g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんじん      | 20g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | 塩           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こしょう        | 0.00g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | うすロしょうゆ     | 3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | オスターソース     | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | 赤 シューマイ(卵)  | 28g   | 乳 小麦    |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 油(菜種)     | 2.8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 フロッコリー(肉) | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | 酢           | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 ごま油       | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | ② 緑 はっさく    | 1/4コ  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| スプーンがあると便利です。   |             |   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| 深皿  | 赤 豚肉        | 25g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 しょうが      | 0.5g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんにく      | 0.5g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 じゃがいも     | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 たまねぎ      | 40g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | 緑 にんじん      | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 1.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | うすロしょうゆ     | 1.8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| 赤 かつおぶし(鰹節)   | 0.5g        |   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 黄 さといも(缶)   | 40g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 あつあげ(冷)   | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 豚挽肉       | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 しょうが      | 1g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | うすロしょうゆ     | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 でんぷん      | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 けずりぶし     | 0.7g  | えび      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 20g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | 緑 ごぼう       | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 ピーマン      | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.7g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | 緑 はくさい      | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 きゅうり      | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | うすロしょうゆ     | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | ② ③ ④ ⑤     |   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | 赤 鰯         | 60g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 料理酒         | 1.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | みりん         | 3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | こいロしょうゆ     | 4g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 しょうが      | 1g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 でんぷん      | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 一口がんと     | 20g   | 卵 小麦 えび |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こんにやく       | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 緑 だいこん      | 40g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんじん      | 20g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 三度豆(冷)    | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | みりん         | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | こいロしょうゆ     | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 赤みそ       | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 だしこんぶ     | 0.1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 けずりぶし     | 0.4g  | えび      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 25g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | 黄 さつまいも     | 45g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 小松菜       | 40g   | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | 黄 いりごま(白)   | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | 赤 チキンカツ     | 60g   | 乳 小麦    |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 油(菜種)     | 6g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 別 トンカツソース   | 1袋  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 スパゲッティ    | 8g  | 小麦      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 黄 オリーブ油     | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こしょう        | 0.02g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | バジル         | 0.02g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 牛挽肉       | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 緑 にんにく      | 0.1g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 たまねぎ      | 25g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんじん      | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 ピーマン      | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 オリーブ油     | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | 塩           | 0.1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こしょう        | 0.02g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 料理用油(白)     | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | ケチャップ       | 6g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | トマトピューレ     | 3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | ウスターソース     | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 でんぷん      | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | 緑 キャベツ      | 35g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 きゅうり      | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.05g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 砂糖        | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | こしょう        | 0.01g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 酢           | 2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | ④ 緑 いちご     | 2コ  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | 黄 じゃがいも     | 30g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 コーン(冷)    | 8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こしょう        | 0.03g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | ポタージュの素     | 15g   | 乳 小麦    |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | 赤 牛乳        | 15g   | 乳       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 135g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ①   | 黄 中華めん(冷)   | 25g   | 小麦      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 チンゲンサイ    | 20g   | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 もやし       | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | こしょう        | 0.05g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 焼き豚       | 20g   | 小麦      |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんじん      | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 キャベツ      | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ⑤   | こしょう        | 0.03g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | うすロしょうゆ     | 0.7g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 赤 赤みそ       | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 豚骨スープ(缶)    | 10g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 水           | 140g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 赤 鶏肉        | 40g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 料理酒         | 1.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 1.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 でんぷん      | 7g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 油(菜種)     | 5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | 緑 白ねぎ       | 15g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 ピーマン      | 8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 にんにく      | 0.2g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 しょうが      | 0.3g  | ☆       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ②   | ケチャップ       | 12g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | トウバンジャン     | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 酢           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 でんぷん      | 1g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ③   | 赤 いり卵(卵)    | 5g  | 卵       |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 ニラ        | 8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 たまねぎ      | 20g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 サラダ油(菜種)  | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | こしょう        | 0.01g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | こいロしょうゆ     | 0.5g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | みりん         | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 緑 きゅうり      | 35g   |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 塩           | 0.3g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
| ④   | 黄 砂糖        | 0.8g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 酢           | 1.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | うすロしょうゆ     | 1.2g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |
|   | 黄 ラー油       | 0.7g  |         |   |    |   |         |   |  |  |             |  |  |   |   |      |  |   |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |         |    |  |  |     |    |  |   |       |     |  |        |     |  |        |     |  |       |     |  |         |      |  |  |      |      |  |  |     |      |  |  |         |      |  |  |         |      |    |  |   |     |  |   |       |     |   |   |      |  |  |         |    |  |   |  |   |       |     |  |        |      |   |            |      |  |         |      |  |     |      |  |   |         |     |   |   |      |  |      |      |  |         |      |  |            |     |   |  |         |     |    |   |        |     |  |           |      |    |        |      |  |         |    |  |             |  |  |   |       |     |  |   |      |  |        |     |  |      |      |  |         |    |  |   |       |      |  |           |    |  |          |     |  |        |     |  |         |      |  |   |   |      |  |         |    |  |         |      |  |         |      |    |   |      |  |  |  |   |          |     |  |       |     |  |        |      |   |        |      |   |         |      |  |   |        |     |  |           |    |  |            |      |  |     |    |  |         |    |  |   |       |      |  |        |      |  |   |     |  |   |           |     |    |      |     |  |        |     |  |        |     |  |            |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |    |  |         |    |  |   |            |     |      |         |      |  |             |     |  |   |      |  |      |      |  |   |   |    |  |         |      |  |       |      |  |          |      |  |               |  |  |  |   |  |    |      |     |  |        |      |   |        |      |   |         |     |  |        |     |  |   |        |     |  |            |      |  |      |      |  |   |      |  |         |      |  |             |      |  |   |           |     |  |           |     |  |       |     |  |        |    |   |      |    |  |   |         |      |  |         |      |  |        |      |  |         |      |    |   |     |  |   |       |     |  |        |    |  |            |      |  |      |    |  |         |    |  |   |        |     |  |        |    |  |   |      |  |         |      |  |         |  |  |   |  |   |     |     |  |     |      |  |   |      |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |        |    |   |        |      |  |         |     |         |       |     |  |   |        |     |  |        |     |  |          |    |  |      |    |  |     |    |  |   |         |    |  |       |    |  |         |      |  |         |      |    |   |     |  |   |         |     |  |   |      |  |       |     |   |   |      |  |         |    |  |   |           |      |  |   |  |   |         |     |      |         |    |  |           |    |  |          |    |    |   |      |  |   |         |    |  |   |      |  |      |       |  |     |       |  |       |     |  |   |        |      |   |        |     |  |        |    |  |        |    |  |         |      |  |   |   |      |  |      |       |  |         |      |  |       |    |  |         |    |  |   |         |    |  |        |      |  |   |    |  |   |        |     |  |        |     |  |   |       |  |      |    |  |   |      |  |   |      |       |  |   |    |  |         |    |  |            |    |  |         |    |  |   |         |     |  |          |    |  |   |      |  |      |       |  |         |     |      |   |      |     |   |   |      |  |   |  |   |           |     |    |          |     |   |       |     |  |            |      |  |   |    |  |   |      |       |  |       |     |    |        |     |  |        |     |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |       |     |  |          |     |  |   |      |  |   |      |     |  |     |      |  |         |      |  |        |    |  |         |    |  |   |       |     |  |        |    |  |        |      |   |        |      |   |            |      |  |   |       |     |  |         |      |  |   |      |  |        |    |  |   |          |    |   |      |    |  |        |     |  |            |      |  |   |      |  |   |      |       |  |         |      |  |     |      |  |        |     |  |   |      |  |   |      |      |  |   |      |  |         |      |  |       |      |  |

【2日(金)】三色丼  
副食容器に入った「鶏そぼろ・ほうれん草」「いり卵」をご飯に並べてのせると、三色丼になります。



【7日(水)】卒業祝い献立  
3年生の卒業をお祝いする献立です。「ポークカレーライス」は、副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。好みで「ミンチカツ」をのせると「ミンチカツカレーライス」になります。



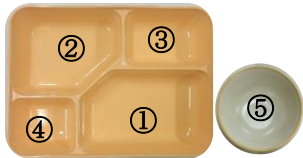
【12日(月)】みそラーメン  
副食容器に入った「炒めめん」を食缶で届く温かい「みそスープ」を入れた汁わんに加えて食べましょう。中学校給食では始めて登場する献立です。



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。

平成30年3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・手続き等

大阪市教育委員会事務局 学校給食課  
06-6208-9158  
お子様の通われる中学校

【3月分/給食の新規申込または申込停止の手続き期間】1月5日(金)~1月18日(木)  
※申込内容(申込・停止)に変更がある場合は上記期間中に手続きをお願いします。  
(一度申し込まれると、自動継続されます)  
※携帯電話・パソコン等で、中学校給食システムにアクセスし、ユーザーIDとパスワードを入力して、マイページにログインできます。  
※ユーザーID等がご不明な場合は、通学されている中学校にお問い合わせください。  
※手続き方法などは、平成29年度中学校給食(デリバリー方式)のご案内をご確認ください。

大阪市中学校給食システム

検索



| 1 3 日 (火)  |         | 1 4 日 (水)  |         | 1 5 日 (木)  |         | 1 6 日 (金)  |          | 1 9 日 (月) <b>注目</b>  |          | 2 0 日 (火)   |          | 2 2 日 (木)   |          |         |         |     |         |        |        |   |          |        |        |          |      |
|--|---------|--|---------|--|---------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---------|---------|-----|---------|--------|--------|---|----------|--------|--------|----------|------|
| さごしのしょうゆマヨネーズ焼き①<br>さつまいものでんぱら②<br>はくさいのおひたし③<br>高野豆腐のいり煮④   |         | チキンポトフ⑤<br>ブロッコリー④<br>豆腐ハンバーグ①<br>ほうれん草とコーンのソテー③<br>りんご② |         | 豚肉のデミグラスソース炒め①<br>オムレツ②<br>じゃがいもの洋風煮③<br>きゅうりのドレッシングあえ④  |         | ハヤシライス (深皿)<br>枝豆④<br>白身魚のムニエル①<br>キャベツのピクルス③<br>デコボン② |          | 鯖のレモンしょうゆ風味焼き①<br>かき揚げ②<br>切り干しだいこんの煮もの③<br>はくさいのごまあえ④<br>豆腐の赤だし⑤  |          | 豚肉のしょうが焼き①<br>一口ごぼう天とだいこんの煮もの②<br>ほうれん草の煮びたし③<br>パインアップル缶詰④ |          | 鶏肉のトマトソース煮①<br>マカロニサラダ②<br>じゃがいものしょうゆバター焼き③<br>小松菜とベーコンのソテー④  |          |         |         |     |         |        |        |   |          |        |        |          |      |
| 【1 3 日 (火)】高野豆腐<br>「高野豆腐」は、豆腐を凍結後、乾燥させた保存食です。<br>高野山で精進料理として食べられていた豆腐を誤って凍らせたことが始まりと言われていま<br>す。凍り豆腐や凍み豆腐とも呼ばれています。<br> |         |  |         | 【1 6 日 (金)】ハヤシライス<br>「ハヤシライス」という料理名は、ハッシュドビーフの「ハッシュ」がなまって「ハヤシ」となった説や発案者の名前が「ハヤシ」だった説などが由来と言われています。<br>副食容器に入った「枝豆」を加えて食べましょう。<br> |         |  |          | 【1 9 日 (月)】はくさい<br>「はくさい」は、成長とともに白い部分が太く伸びるため、この名前がついたと言われています。<br>はくさいなどの冬野菜は、気温が下がると寒さで凍ってしまわないように細胞内に糖を蓄えます。これが甘みとなり、よりおいしくなります。<br> |          |   |          | 【2 2 日 (木)】ベーコン<br>「ベーコン」は、豚肉を塩漬けにし、燻煙したものです。日本の規格では、単に「ベーコン」と呼ばれるものは、原材料に豚ばら肉が使用されています。<br> |          |         |         |     |         |        |        |   |          |        |        |          |      |
| エネルギー 8 0 1 kcal<br>たんぱく質 3 0 . 0 g<br>脂 質 2 5 . 7 g   |         | エネルギー 8 2 0 kcal<br>たんぱく質 2 8 . 2 g<br>脂 質 2 3 . 1 g     |         | エネルギー 7 3 3 kcal<br>たんぱく質 2 9 . 6 g<br>脂 質 1 9 . 7 g   |         | エネルギー 8 0 8 kcal<br>たんぱく質 3 2 . 1 g<br>脂 質 2 2 . 7 g   |          | エネルギー 8 6 4 kcal<br>たんぱく質 3 1 . 5 g<br>脂 質 2 3 . 7 g   |          | エネルギー 7 3 3 kcal<br>たんぱく質 2 7 . 6 g<br>脂 質 1 6 . 1 g        |          | エネルギー 7 8 6 kcal<br>たんぱく質 3 0 . 4 g<br>脂 質 2 2 . 2 g  |          |         |         |     |         |        |        |   |          |        |        |          |      |
| ①  | 赤       | さごし  | 60g     | ⑤  | 赤       | 鶏肉   | 30g      | 深皿   | 赤        | 牛肉  | 35g      | ①   | 赤        | 鯖       | 60g     | ①   | 赤       | 豚肉     | 45g    | ① | 赤        | 鶏肉     | 60g    |          |      |
|  |         | 塩  | 0.4g    |  | 赤       | ベーコン   | 10g      |  | 料理用油(白)  | 0.5g  | 黄        |   | 砂糖       | 0.6g    | 緑       |     | しょうが    | 2g     | 緑      |   | にんにく     | 0.1g   |        |          |      |
|  |         | こいロしょうゆ  | 1.5g    |  | 黄       | じゃがいも  | 50g      |  | 黄        | サラダ油(濃縮)  | 1.5g     |   |          | みりん     | 4g      |     | 緑       | にんにく   | 0.5g   |   | 緑        | たまねぎ   | 40g    |          |      |
|  | 黄       | マヨネーズ  | 5g      |  | 緑       | たまねぎ   | 50g      |  | 緑        | たまねぎ  | 50g      |   |          | うすロしょうゆ | 3g      |     | 緑       | たまねぎ   | 60g    |   | 緑        | にんじん   | 20g    |          |      |
|  | 黄       | さつまいも  | 35g     |  | 塩       | 0.4g   | 黄        |  | デミグラスソース | 6g  | 黄        |   | サラダ油(濃縮) | 0.5g    | 緑       |     | レモン果汁   | 0.5g   | 黄      |   | サラダ油(濃縮) | 0.8g   | 黄      | サラダ油(濃縮) | 0.5g |
|  | 黄       | 小麦粉(薄力)  | 4.5g    |  | ウスターソース | 2.5g   | トマトピューレ  |  | 5g       | 黄   | サラダ油(濃縮) |   | 0.3g     | 黄       | 砂糖      |     | 1.5g    | 黄      | 砂糖     |   | 0.5g     | 緑      | トマト(缶) | 10g      |      |
|  | 黄       | でんぷん   | 2.5g    |  | ケチャップ   | 1.2g   | ケチャップ    |  | 8g       | 黄   | でんぷん     |   | 3g       | 黄       | 砂糖      |     | 0.5g    | 黄      | 砂糖     |   | 0.5g     | 緑      | トマト(缶) | 10g      |      |
|  |         | 塩  | 0.3g    |  |         |  | 塩        |  | 0.1g     | 黄   | 油(菜種)    |   | 5g       | 黄       | 砂糖      |     | 0.5g    | 黄      | 砂糖     |   | 0.5g     | 黄      | 砂糖     | 0.5g     |      |
|  | 黄       | 油(菜種)  | 5g      |  |         |  | こしょう     |  | 0.0g     | 黄   | 小麦粉(薄力)  |   | 17g      | 黄       | 砂糖      |     | 0.5g    | 黄      | 砂糖     |   | 0.5g     | 黄      | 砂糖     | 0.5g     |      |
|  |         | 黄  | 油(菜種)   |  | 5g      |  |          |  | ローレル     | 0.0g  | 黄        |   | でんぷん     | 3g      | 黄       |     | 砂糖      | 0.5g   | 黄      |   | 砂糖       | 0.5g   | 黄      | 砂糖       | 0.5g |
| ②  | 黄       | さつまいも  | 35g     | ④  | 黄       | じゃがいも  | 45g      | ④  | 黄        | ハヤシライス用の素   | 15g      | ②   | 黄        | 小麦粉(薄力) | 17g     | ②   | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    | ② | 赤        | 一口ごぼう天 | 20g    |          |      |
|  | 黄       | 小麦粉(薄力)  | 4.5g    |  | 緑       | 三度豆(冷)   | 5g       |  | 緑        | たまねぎ  | 15g      |   | 緑        | だいこん    | 30g     |     | 緑       | だいこん   | 30g    |   |          |        |        |          |      |
|  | 黄       | でんぷん   | 2.5g    |  | 塩       | 0.3g   | 黄        |  | でんぷん     | 3g  | 緑        |   | みつば      | 5g      | 黄       |     | じゃがいも   | 25g    | 黄      |   | じゃがいも    | 25g    |        |          |      |
|  | 黄       | 油(菜種)  | 5g      |  | こしょう    | 0.0g   | 黄        |  | 油(菜種)    | 5g  | 黄        |   | でんぷん     | 3g      | 黄       |     | じゃがいも   | 25g    | 黄      |   | じゃがいも    | 25g    |        |          |      |
| ③  | 緑       | はくさい   | 35g     | ③  | 緑       | 三度豆(冷)   | 5g       | ③  | 緑        | ハヤシライス用の素   | 15g      | ③   | 緑        | たまねぎ    | 15g     | ③   | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    | ③ | 赤        | 一口ごぼう天 | 20g    |          |      |
|  | 緑       | にんじん   | 10g     |  | 塩       | 0.3g   | 水        |  | 150g     | 緑   | みつば      |   | 5g       | 赤       | 一口ごぼう天  |     | 20g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      |        |        |          |      |
|  | 黄       | 砂糖   | 1g      |  | こしょう    | 0.0g   | 水        |  | 150g     | 黄   | でんぷん     |   | 3g       | 赤       | 一口ごぼう天  |     | 20g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      |        |        |          |      |
|  | こいロしょうゆ | 2g   | うすロしょうゆ |  | 0.8g    | 黄  | でんぷん     |  | 3g       | 赤   | 一口ごぼう天   |   | 20g      | 赤       | 一口ごぼう天  |     | 20g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      |        |        |          |      |
| ④  | 赤       | 高野豆腐(糖漬)   | 6g      | ④  | 赤       | オムレツ(卵)  | 30g      | ④  | 赤        | 白身魚   | 50g      | ④   | 赤        | 小麦粉(薄力) | 17g     | ④   | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    | ④ | 赤        | 一口ごぼう天 | 20g    |          |      |
|  | 緑       | むき枝豆(缶)  | 2g      |  | 緑       | 三度豆(冷)   | 5g       |  | 赤        | 白身魚   | 50g      |   | 赤        | 小麦粉(薄力) | 17g     |     | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   | 赤        | 一口ごぼう天 | 20g    |          |      |
|  | 赤       | ひじき  | 0.3g    |  | 塩       | 0.3g   | 塩        |  | 0.1g     | 赤   | 白身魚      |   | 50g      | 赤       | 小麦粉(薄力) |     | 17g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      | 赤      | 一口ごぼう天 | 20g      |      |
|  | 黄       | サラダ油(濃縮)   | 0.2g    |  | こしょう    | 0.0g   | こしょう     |  | 0.0g     | 赤   | 白身魚      |   | 50g      | 赤       | 小麦粉(薄力) |     | 17g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      | 赤      | 一口ごぼう天 | 20g      |      |
|  | 黄       | 砂糖   | 0.8g    |  | うすロしょうゆ | 0.8g   | コンソメの素   |  | 0.3g     | 赤   | 白身魚      |   | 50g      | 赤       | 小麦粉(薄力) |     | 17g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      | 赤      | 一口ごぼう天 | 20g      |      |
|  | うすロしょうゆ | 1.6g   | 水       |  | 40g     | コンソメの素   | 0.3g     |  | 赤        | 白身魚   | 50g      |   | 赤        | 小麦粉(薄力) | 17g     |     | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   | 赤        | 一口ごぼう天 | 20g    |          |      |
|  | 赤       | だしこんぶ  | 0.1g    |  | 水       | 40g  | 水        |  | 40g      | 赤   | 白身魚      |   | 50g      | 赤       | 小麦粉(薄力) |     | 17g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      | 赤      | 一口ごぼう天 | 20g      |      |
|  | 赤       | けずりぶし  | 0.4g    |  | 緑       | きゅうり   | 30g      |  | 水        | 40g   | 赤        |   | 白身魚      | 50g     | 赤       |     | 小麦粉(薄力) | 17g    | 赤      |   | 一口ごぼう天   | 20g    | 赤      | 一口ごぼう天   | 20g  |
|  | 水       | 16g  | 塩       |  | 0.3g    | 黄  | 砂糖       |  | 0.7g     | 緑   | キャベツ     |   | 40g      | 赤       | 小麦粉(薄力) |     | 17g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      | 赤      | 一口ごぼう天 | 20g      |      |
|  |         |  |         |  |         | 塩  | 0.2g     |  | こしょう     | 0.0g  | 塩        |   | 0.3g     | 赤       | 小麦粉(薄力) |     | 17g     | 赤      | 一口ごぼう天 |   | 20g      | 赤      | 一口ごぼう天 | 20g      |      |
|  |         |  |         | こしょう   | 0.0g    | りんご酢   | 0.7g     | 塩  | 0.3g     | 赤   | 小麦粉(薄力)  | 17g   | 赤        | 一口ごぼう天  | 20g     | 赤   | 一口ごぼう天  | 20g    |        |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         | うすロしょうゆ  | 0.8g    | 黄  | サラダ油(濃縮) | 0.5g   | 塩        | 0.3g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          | 黄  | 砂糖       | 0.8g  | 赤        | 小麦粉(薄力)   | 17g      | 赤       | 一口ごぼう天  | 20g | 赤       | 一口ごぼう天 | 20g    |   |          |        |        |          |      |
|  |         |  |         |  |         |  |          |  |          |   |          |   |          |         |         |     |         |        |        |   |          |        |        |          |      |

2・3月分の給食費について

2・3月分の給食費は、  
まとめてのお支払いとなります。  
納付期限(口座振替日)は  
**2月13日**です。

学校行事などで  
給食実施日が  
変更になり、  
当初の通知額  
から変更になった



給食費については、2・3月分の請  
求時に精算します。

対象となるのは、平成29年4  
月以降の給食費です。精算により、  
2・3月分の給食費の請求額は当  
初通知の2月分給食費(2・3月  
分)より増減する場合があります。

変更後の請求額は、別途1月下  
旬以降に学校から「学校給食費額  
決定通知書(変更)」をお渡ししま  
す。精算後に発生した増減額は、再  
度3月に計算のうえ、学校から  
該当の方にお知  
らせします。



◆デリバリー方式の給食が学校に届くまでの様子を  
動画(YouTube)で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。  
右のQRコードからYouTube  
「大阪市の学校給食ができるまで!」  
~中学校給食・デリバリー方式~  
にアクセスできます。



[URL] <https://www.youtube.com/watch?v=0MHt2DchaUV8>

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、魚、卵、豆、海そう類 黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類