

平成30年度 帝塚山学院小学校 10月予定献立表

帝塚山学院小学校

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	
献立名	黒糖パン ポーケビーンズ ごぼうサラダ 牛乳	親子丼 白菜ときゅうりのあっさり漬け みそ汁	お弁当の日	ひじきの混ぜご飯 お好み焼き(豚玉) きんぴらごぼう みそ汁 スタミン	ポークカレー スパゲッティサラダ 牛乳 梨	体育の日	練習休日	ごはん ミートローフ サラダ コンソメスープ	ごはん さんまのかば焼き 豚ミンチと高野豆腐と野菜煮物 にゅうめん	ごはん 中華煮 大学いも 卵と野菜のスープ	コーンと昆布のごはん 五目うどん ブロッコリーとツナのボン酢炒め	NEGロールパン60g じゃがいもとほうれん草のグラタン ミネストローネ りんご1/6個 牛乳	
材料名および使用量(g)	黒糖パン 50 黄	精白米 75 黄		ひじき 0.9 赤	豚肉 38 赤			精白米 65 黄	精白米 65 黄	精白米 65 黄	精白米 60 黄	NEGロールパン60g 1こ 黄	
	大豆(国産)乾 7 赤	鶏もも肉 45 赤		白ごま 1.8 黄	玉ねぎ 30 緑			合いびき肉 70 赤	さんま 40 赤	鶏もも肉 40 赤	コーン・冷凍 12 緑	鶏ひき肉 30 赤	
	マカロニ 15 黄	酒 0.7 緑	酒 0.24 黄	じゃがいも 20 黄	卵液 5.5 赤	しょうが 0.8 緑	酒 0.9 緑	塩昆布 1 赤	酒 0.9 緑	塩昆布 1 赤	鶏ひき肉 2 緑	しめじ 2 緑	
	玉ねぎ 40 緑	玉ねぎ 40 緑	みりん 0.4 黄	にんじん 15 緑	にんじん 15 緑	パン粉 2.7 黄	みりん 7.2 緑	キャベツ 40 緑	みりん 7.2 緑	キャベツ 40 緑	酒 8 緑	玉ねぎ 20 緑	玉ねぎ 20 緑
	じゃがいも 25 黄	にんじん 15 緑	濃口しょうゆ 0.8 黄	しょうが 1 緑	しょうが 1 緑	塩 0.05 黄	砂糖 1.2 黄	玉ねぎ 20 緑	砂糖 1.2 黄	玉ねぎ 20 緑	うどん(ゆで) 120 黄	ほうれん草 6 緑	ほうれん草 6 緑
	にんじん 25 緑	エリンギ 2 緑	豚ばら 45 赤	にんにく 1 緑	にんにく 1 緑	こしょう 0.02 黄	酒 1.6 黄	にんじん 20 緑	酒 1.6 黄	にんじん 20 緑	高野豆腐 3 赤	じゃがいも 20 黄	じゃがいも 20 黄
	豚肉 26 赤	かまぼこ 3 赤	キャベツ 40 緑	なたね油 2 黄	なたね油 2 黄	ごぼう 4 緑	なたね油 2 黄	にら 5 緑	かたくり粉 2.4 黄	にら 5 緑	油あげ 30 緑	ホワイトソース 4 黄	ホワイトソース 4 黄
	サラダ油 1 黄	三つ葉 1 緑	万能ねぎ 6.72 緑	塩 0.1 黄	塩 0.1 黄	ミックスベジタブル 13 緑	えのきたけ 5 緑	しめじ 5 緑	厚揚げ 30 赤	しめじ 5 緑	しいたけ 6 緑	牛乳 11.25 赤	牛乳 11.25 赤
	水 100 黄	卵液 40 赤	天かす 5 黄	こしょう 0.1 黄	こしょう 0.1 黄	えのきたけ 5 緑	濃口しょうゆ 7.2 黄	酒 2 黄	サラダ油 0.5 黄	酒 2 黄	にんじん 20 緑	サラダ油 12 黄	サラダ油 12 黄
	鶏ガラスープの素 0.5 黄	かつお昆布だし 8 黄	小麦粉 15.4 黄	鶏ガラスープの素 1.6 黄	鶏ガラスープの素 1.6 黄	とんかつソース 8 黄	濃口しょうゆ 7.2 黄	豚ひき肉 25 赤	サラダ油 0.5 黄	豚ひき肉 25 赤	油あげ 25 赤	塩 0.1 黄	塩 0.1 黄
	ケチャップ 15 黄	薄口しょうゆ 2.4 黄	卵液 7.73 赤	カレールーウ 12 黄	カレールーウ 12 黄	ウスターソース 8 黄	豚ひき肉 25 赤	高野豆腐 8.5 赤	砂糖 0.2 黄	高野豆腐 8.5 赤	白菜 25 緑	こしょう 0.1 黄	こしょう 0.1 黄
	砂糖 1 黄	濃口しょうゆ 2.4 黄	ベーキングパウダー 2.96 黄	精白米 75 黄	精白米 75 黄	砂糖 3 黄	バター 1.2 黄	塩 0.4 黄	塩 0.4 黄	塩 0.4 黄	万能ねぎ 0.5 緑	パセリ・乾 0.2 緑	パセリ・乾 0.2 緑
	塩 0.7 黄	砂糖 5.5 黄	かつお昆布だし 12.5 黄	スパゲッティ 26 黄	スパゲッティ 26 黄	キャベツ 25 緑	キャベツ 25 緑	こしょう 0.02 黄	こしょう 0.02 黄	こしょう 0.02 黄	塩 0.3 黄	キャベツ 15 緑	キャベツ 15 緑
	ホールトマト 10 緑	みりん 0.4 黄	やまいも 8.62 黄	ミックスベジタブル 11 緑	ミックスベジタブル 11 緑	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	薄口しょうゆ 3 黄	薄口しょうゆ 3 黄	薄口しょうゆ 3 黄	薄口しょうゆ 3.5 黄	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑
	ごぼう 20 緑	塩 0.3 黄	とんかつソース 15 黄	赤パプリカ 3 黄	赤パプリカ 3 黄	きゅうり 5 緑	きゅうり 5 緑	水 28 黄	水 28 黄	水 28 黄	みりん 8 黄	ベーコン 6 赤	ベーコン 6 赤
	にんじん 5 緑	かたくり粉 1.2 黄	ケチャップ 7.5 黄	マヨネーズ 7 黄	マヨネーズ 7 黄	トマト 1.4 緑	トマト 1.4 緑	鶏ガラスープの素 0.2 黄	鶏ガラスープの素 0.2 黄	鶏ガラスープの素 0.2 黄	ツナ缶 10 赤	コーン・冷凍 6 緑	コーン・冷凍 6 緑
	濃口しょうゆ 0.75 黄	白菜 24 緑	マヨネーズ 10 黄	穀物酢 1 黄	穀物酢 1 黄	サラダ油 1.7 黄	サラダ油 1.7 黄	かつお昆布だし 32 黄	かつお昆布だし 32 黄	かつお昆布だし 32 黄	水 10 赤	にんにく 0.1 緑	にんにく 0.1 緑
	だしの素 0.13 黄	きゅうり 6 緑	削り節 1 赤	砂糖 0.2 黄	砂糖 0.2 黄	酒 1 黄	酒 1 黄	かたくり粉 1 黄	かたくり粉 1 黄	かたくり粉 1 黄	水 20 緑	にんにく 0.1 緑	にんにく 0.1 緑
	砂糖 0.4 黄	刻み昆布 1 赤	青のり 1 赤	塩 0.3 黄	塩 0.3 黄	玉ねぎ 0.7 緑	玉ねぎ 0.7 緑	さつまいも 40 黄	さつまいも 40 黄	さつまいも 40 黄	サラダ油 25 緑	オリーブ油 0.5 黄	オリーブ油 0.5 黄
	すりごま 2 黄	にんじん 5 緑	ごぼう 20 緑	こしょう 0.02 黄	こしょう 0.02 黄	にんじん 0.2 緑	にんじん 0.2 緑	砂糖 3.8 黄	砂糖 3.8 黄	砂糖 3.8 黄	サラダ油 3 黄	ホールトマト 20 緑	ホールトマト 20 緑
	マヨネーズ 3.5 黄	砂糖 0.5 黄	にんじん 15 緑	牛乳 1本 赤	牛乳 1本 赤	りんご 0.1 緑	りんご 0.1 緑	塩 0.1 黄	塩 0.1 黄	塩 0.1 黄	ほん酢しょうゆ 10 黄	砂糖 0.1 黄	砂糖 0.1 黄
	牛乳 1本 赤	塩 0.1 黄	こんにやく 10 黄	梨 1こ 緑	梨 1こ 緑	豆腐 15 赤	豆腐 15 赤	濃口しょうゆ 1.5 黄	濃口しょうゆ 1.5 黄	濃口しょうゆ 1.5 黄	水 10 赤	塩 0.7 黄	塩 0.7 黄
		薄口しょうゆ 0.4 黄	酒 3.8 黄			にんにく 0.1 緑	にんにく 0.1 緑	水 28 黄	水 28 黄	水 28 黄	水 120 黄	ごぼう 0.7 黄	ごぼう 0.7 黄
		ゆず果汁 0.7 緑	砂糖 1 黄			りんご 1.7 緑	りんご 1.7 緑	豆腐 15 赤	豆腐 15 赤	豆腐 15 赤	水 2 黄	薄口しょうゆ 1 黄	薄口しょうゆ 1 黄
		かぼちゃ 25 緑	濃口しょうゆ 4.8 黄			塩 0.1 黄	塩 0.1 黄	白ごま 2 黄	白ごま 2 黄	白ごま 2 黄	水 13 黄	水 13 黄	水 13 黄
		油あげ 5 赤	みりん 1 黄			砂糖 0.1 黄	砂糖 0.1 黄	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	水 120 黄	水 120 黄	水 120 黄
		万能ねぎ 0.5 緑	なたね油 1 黄			ウスターソース 0.2 黄	ウスターソース 0.2 黄	白菜 20 緑	白菜 20 緑	白菜 20 緑	水 1 黄	水 1 黄	水 1 黄
		かつお昆布だし 140 黄	豆腐 15 赤			マスタード 0.1 黄	マスタード 0.1 黄	わかめ 0.5 赤	わかめ 0.5 赤	わかめ 0.5 赤	水 1 黄	水 1 黄	水 1 黄
		みそ 10 黄	カットわかめ 0.5 赤			はちみつ 0.1 黄	はちみつ 0.1 黄	卵液 5 赤	卵液 5 赤	卵液 5 赤	水 1 黄	水 1 黄	水 1 黄
			なす 15 緑			玉ねぎ 15 緑	玉ねぎ 15 緑	豆腐 15 赤	豆腐 15 赤	豆腐 15 赤	水 120 黄	水 120 黄	水 120 黄
			かつお昆布だし 140 黄			にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	ひじき 1 赤	ひじき 1 赤	ひじき 1 赤			
			みそ 10 黄			大豆(国産)乾 5 赤	大豆(国産)乾 5 赤	えのきたけ 10 緑	えのきたけ 10 緑	えのきたけ 10 緑			
			スタミン 1本 赤			鶏がらスープ 140 黄	鶏がらスープ 140 黄	塩 0.7 黄	塩 0.7 黄	塩 0.7 黄			
						濃口しょうゆ 4 黄	濃口しょうゆ 4 黄	こしょう 0.02 黄	こしょう 0.02 黄	こしょう 0.02 黄			
						パセリ・乾 0.02 緑	パセリ・乾 0.02 緑						
	エネルギー	エネルギー		エネルギー	エネルギー			エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
中学年	539kcal	572kcal		525kcal	730kcal			559kcal	598kcal	562kcal	597kcal	561kcal	

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

【お弁当忘れのパン代値上げについて】パンの主原料の輸入小麦や油脂類の政府による売渡価格引き上げにより、パンの価格も値上げとなりました。9月より1-3年生382円、4-6年生468円となりました。お弁当の日は基本的に第2・4水曜日です。お忘れなきようお願いいたします。

日・曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
献立名	郷土料理～大阪～ ごはん 鶏肉の甘辛焼き しるなとあげのおひたし すまし汁 いちごヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き 春雨と野菜の炒め物 みそシチュー	世界の料理～韓国～ ビビンバ 蒸し焼売 チンゲン菜のスープ	練習休日	きのこの炊き込みご飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草のかつお節和え みそ汁	お弁当の日 	ごはん 豚肉のごまみそ炒め もやしとチンゲン菜のしらす和え すまし汁 バナナ	ごはん 石垣フライ 小松菜とあげのおひたし 豚汁	ごはん 肉じゃが ひじきのマヨ和えサラダ 沢煮椀 プロバイオヨーグルト	キーマカレー コールスローサラダ 牛乳	ポネールお楽しみメニュー NEGロールパン60g サーモンフライ リヨン風ポテト 白菜のスープ フルーツ牛乳180ml																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>75</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しろな</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>高野豆腐</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>120</td><td>緑</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>三つ葉</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>牧場の朝</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	65	黄	鶏もも肉	75	赤	玉ねぎ	30	緑	酒	2.3	黄	砂糖	2.5	黄	みりん	2.5	黄	濃口しょうゆ	6.6	黄	しろな	25	緑	油あげ	2	赤	にんじん	8	緑	かつお昆布だし	20	緑	薄口しょうゆ	1.6	黄	みりん	1.6	黄	砂糖	0.8	黄	高野豆腐	5	赤	しいたけ	2	緑	大根	20	緑	かまぼこ	10	赤	かつお昆布だし	120	緑	薄口しょうゆ	1	黄	みりん	2	黄	塩	0.4	黄	三つ葉	0.5	緑	牧場の朝	1こ	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>50</td><td>赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>緑豆春雨</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.02</td><td>緑</td></tr> <tr><td>長ネギ</td><td>0.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>水</td><td>85</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>クリームシチューのルー</td><td>10</td><td>黄</td></tr> </table>	精白米	65	黄	さけ	50	赤	濃口しょうゆ	4	黄	みりん	2	黄	酒	2	黄	砂糖	0.5	黄	緑豆春雨	5	黄	豚ひき肉	10	赤	砂糖	0.8	黄	濃口しょうゆ	0.7	黄	にんじん	15	緑	玉ねぎ	10	緑	れんこん	6	緑	さやいんげん	12	緑	にんにく	0.02	緑	長ネギ	0.1	緑	ごま油	0.6	黄	濃口しょうゆ	4	黄	酒	0.6	黄	砂糖	3	黄	しょうゆ	0.02	黄	白ごま	1.5	黄	鶏もも肉	15	赤	にんじん	10	緑	玉ねぎ	20	緑	れんこん	10	緑	しいたけ	6	緑	白菜	10	緑	グリーンピース(冷凍)	5	緑	サラダ油	1.5	黄	水	85	黄	牛乳	15	赤	みそ	2	黄	クリームシチューのルー	10	黄	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>59</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>60</td><td>赤</td></tr> <tr><td>大豆(国産)乾</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>6.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.15</td><td>黄</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>23.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>24</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>切干大根</td><td>3.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.08</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しゅうまい(冷凍)</td><td>2こ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白玉粉</td><td>2こ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td><td>黄</td></tr> </table>	精白米	59	黄	豚ひき肉	60	赤	大豆(国産)乾	5	黄	にんにく	0.2	緑	ごま油	0.5	黄	砂糖	2.7	黄	酒	6.9	黄	濃口しょうゆ	1.15	黄	赤みそ	23.3	黄	きゅうり	24	緑	にんじん	12	緑	切干大根	3.2	緑	砂糖	1.1	黄	塩	0.08	黄	濃口しょうゆ	2.4	黄	ごま油	0.4	黄	白ごま	0.4	黄	しゅうまい(冷凍)	2こ	赤	チンゲンサイ	20	緑	緑豆もやし	12	緑	えのきたけ	15	緑	玉ねぎ	25	緑	白玉粉	2こ	黄	薄口しょうゆ	2	黄	塩	0.2	黄	しょうゆ	0.02	黄	鶏ガラスープの素	0.8	黄	水	130	黄		<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>80</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>まいたけ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さば</td><td>40</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.02</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>2.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ミニトマト</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>焼きのり</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>万能ねぎ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>140</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td>黄</td></tr> </table>	精白米	80	黄	しめじ	20	緑	まいたけ	20	緑	ごぼう	15	緑	にんじん	20	緑	こんにゃく	20	黄	酒	8	黄	濃口しょうゆ	4	黄	塩	0.7	黄	しょうが	5	緑	さば	40	赤	しょうが	0.4	緑	にんにく	0.02	緑	濃口しょうゆ	5	黄	酒	1.6	黄	かたくり粉	3	黄	ごま油	2.3	黄	サラダ油	1.3	黄	ミニトマト	10	緑	ほうれん草	20	緑	にんじん	4	緑	削り節	0.2	黄	焼きのり	2	赤	砂糖	1	黄	みりん	4	黄	濃口しょうゆ	0.3	黄	豆腐	15	赤	大根	10	緑	じゃがいも	10	黄	万能ねぎ	0.5	緑	かつお昆布だし	140	黄	みそ	10	黄	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>45</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>赤パプリカ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なす</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ねりごま</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>1.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>4</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しらす干し</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>昆布茶</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>120</td><td>緑</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>三つ葉</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>1/2本</td><td>緑</td></tr> </table>	精白米	65	黄	豚肉	45	赤	玉ねぎ	25	緑	ピーマン	5	緑	赤パプリカ	5	緑	なす	20	緑	厚揚げ	30	赤	ねりごま	2	黄	砂糖	0.5	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	赤みそ	1.8	黄	白ごま	1	黄	サラダ油	2	黄	緑豆もやし	20	緑	チンゲンサイ	25	緑	油あげ	4	赤	しらす干し	10	赤	昆布茶	0.5	黄	ごま油	2	黄	鶏もも肉	15	赤	にんじん	10	緑	大根	15	緑	かまぼこ	10	赤	かつお昆布だし	120	緑	薄口しょうゆ	1	黄	みりん	2	黄	塩	0.4	黄	三つ葉	0.5	緑	バナナ	1/2本	緑	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレー</td><td>1切</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>2.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>黒ごま</td><td>2.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>青のり</td><td>0.1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>9.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>卵液</td><td>5.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごまつな</td><td>28</td><td>赤</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>35</td><td>緑</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚ばら</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>大根</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>140</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td>黄</td></tr> </table>	精白米	65	黄	カレー	1切	赤	塩	0.7	黄	白ごま	2.7	黄	黒ごま	2.7	黄	青のり	0.1	赤	パン粉	9.6	黄	小麦粉	3.4	黄	卵液	5.5	黄	なたね油	5	黄	砂糖	0.1	黄	ごまつな	28	赤	油あげ	3	赤	にんじん	12	緑	かつお昆布だし	35	緑	薄口しょうゆ	1.6	黄	みりん	1.6	黄	砂糖	0.8	黄	豚ばら	20	赤	大根	15	緑	ごぼう	6	緑	にんじん	6	緑	しめじ	10	緑	かつお昆布だし	140	緑	みそ	10	黄	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>40</td><td>赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大豆(国産)乾</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏がらスープ</td><td>144</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレールー</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>30</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>1.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>40</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>万能ねぎ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>140</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>プロバイオヨーグルト</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	65	黄	牛肉	40	赤	酒	1.2	黄	じゃがいも	40	黄	にんじん	15	緑	玉ねぎ	30	緑	大豆(国産)乾	4	黄	鶏がらスープ	144	黄	カレールー	20	黄	牛乳	1.2	赤	塩	0.1	黄	濃口しょうゆ	3	黄	薄口しょうゆ	3	黄	かつお昆布だし	30	黄	ひじき	2	赤	にんじん	5	緑	こんにゃく	5	黄	コーン・冷凍	5	黄	ちくわ	2	赤	グリーンピース	1.2	緑	かつお昆布だし	40	黄	砂糖	2.2	黄	みりん	0.9	黄	濃口しょうゆ	4	黄	マヨネーズ	8	黄	豚肉	10	赤	緑豆もやし	10	緑	にんじん	10	緑	大根	10	緑	万能ねぎ	0.5	緑	かつお昆布だし	140	黄	塩	0.7	黄	薄口しょうゆ	1	黄	酒	0.8	黄	プロバイオヨーグルト	1こ	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>75</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>40</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ミックスベジタブル</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大豆(国産)乾</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏がらスープ</td><td>144</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレールー</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>5.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	75	黄	鶏ひき肉	40	赤	玉ねぎ	30	緑	じゃがいも	40	黄	ミックスベジタブル	20	緑	ピーマン	5	緑	大豆(国産)乾	4	黄	鶏がらスープ	144	黄	カレールー	20	黄	牛乳	1.2	赤	ケチャップ	2	黄	サラダ油	0.2	黄	キャベツ	25	緑	にんじん	6	緑	コーン・冷凍	5	黄	マヨネーズ	5.6	黄	オリーブ油	1.5	黄	穀物酢	1.5	黄	砂糖	0.9	黄	塩	0.5	黄	牛乳	1本	赤	<table border="1"> <tr><td>NEGロールパン60g</td><td>1こ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サーモン</td><td>50</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>12</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麥粉</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>卵液</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>21</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン(果汁)</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>サブリカ</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>黄パプリカ</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>1.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>37</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>1.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>0.25</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ワインビネガー</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ミックスベジタブル</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏がらスープ</td><td>140</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>フルーツ牛乳180ml</td><td>1ビン</td><td>赤</td></tr> </table>	NEGロールパン60g	1こ	黄	サーモン	50	赤	塩	0.4	黄	こしょう	0.02	黄	小麦粉	12	黄	小麥粉	3.5	黄	卵液	5	赤	なたね油	5	黄	マヨネーズ	21	黄	ケチャップ	3	黄	レモン(果汁)	0.2	緑	サブリカ	3	緑	黄パプリカ	3	緑	パセリ	1.5	緑	じゃがいも	37	黄	玉ねぎ	12	緑	グリーンピース	1.2	緑	白ワイン	0.25	黄	ワインビネガー	1.5	黄	塩	0.4	黄	こしょう	0.02	黄	白菜	12	緑	ミックスベジタブル	15	緑	ベーコン	5	赤	鶏がらスープ	140	黄	薄口しょうゆ	4	黄	塩	0.1	黄	こしょう	0.02	黄	フルーツ牛乳180ml	1ビン	赤
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも肉	75	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	2.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	6.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しろな	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
高野豆腐	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しいたけ	2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大根	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かまぼこ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	120	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
三つ葉	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牧場の朝	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さけ	50	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑豆春雨	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚ひき肉	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
れんこん	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さやいんげん	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	0.02	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
長ネギ	0.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	0.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白ごま	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
れんこん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しいたけ	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白菜	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
グリーンピース(冷凍)	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	85	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
クリームシチューのルー	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	59	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚ひき肉	60	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大豆(国産)乾	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	2.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	6.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	1.15	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤みそ	23.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
きゅうり	24	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
切干大根	3.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	1.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.08	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	2.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白ごま	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しゅうまい(冷凍)	2こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
チンゲンサイ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑豆もやし	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
えのきたけ	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白玉粉	2こ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ガラスープの素	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	130	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	80	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しめじ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
まいたけ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごぼう	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こんにゃく	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうが	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さば	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうが	0.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	0.02	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かたくり粉	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	2.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ミニトマト	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ほうれん草	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
削り節	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
焼きのり	2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豆腐	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大根	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
万能ねぎ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	140	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	45	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ピーマン	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤パプリカ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
なす	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
厚揚げ	30	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ねりごま	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤みそ	1.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白ごま	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑豆もやし	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
チンゲンサイ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	4	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しらす干し	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
昆布茶	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大根	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かまぼこ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	120	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
三つ葉	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
バナナ	1/2本	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カレー	1切	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白ごま	2.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黒ごま	2.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
青のり	0.1	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パン粉	9.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小麦粉	3.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
卵液	5.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
なたね油	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごまつな	28	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	35	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚ばら	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大根	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごぼう	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しめじ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	140	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛肉	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも	40	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大豆(国産)乾	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏がらスープ	144	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カレールー	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	1.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	30	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひじき	2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こんにゃく	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コーン・冷凍	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ちくわ	2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
グリーンピース	1.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	40	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	2.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ	8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑豆もやし	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大根	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
万能ねぎ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお昆布だし	140	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
プロバイオヨーグルト	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	75	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ひき肉	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも	40	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ミックスベジタブル	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ピーマン	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大豆(国産)乾	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏がらスープ	144	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カレールー	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	1.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ケチャップ	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コーン・冷凍	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ	5.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
オリーブ油	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
穀物酢	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
NEGロールパン60g	1こ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サーモン	50	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小麦粉	12	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小麥粉	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
卵液	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
なたね油	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ	21	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ケチャップ	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
レモン(果汁)	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サブリカ	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄パプリカ	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パセリ	1.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも	37	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
グリーンピース	1.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白ワイン	0.25	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ワインビネガー	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白菜	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ミックスベジタブル	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ベーコン	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏がらスープ	140	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
フルーツ牛乳180ml	1ビン	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
エネルギー	577kcal	503kcal	582kcal		532kcal		615kcal	557kcal	582kcal	739kcal	657kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中学年																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

しろなは大阪で生まれた葉物野菜です。「白菜」とも書きます。ハクサイを品種改良した野菜で年中食べられるのが特徴です。

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの