

| 10月1日(水)                                                                                                                                                                                    | 10月2日(木)                                                                                                                                                                                                                     | 10月3日(金)                                                                                                                                                                                                                              | 10月6日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10月7日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10月8日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10月9日(木)                                                                                                                                                                                                                                                             | 10月10日(金)                                                                                                                                                                                                                                                  | 10月14日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10月15日(水)                                                                                                                                                                                                                                                           | 10月16日(木)                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 和風そぼろごはん<br>牛乳<br>大豆フレークのすまし汁<br>しょうが和え(小松菜・白菜)                                                                                                                                             | 背割コッペ<br>牛乳<br>かぼちゃのポタージュ<br>セルフドック(ウインナー)<br>ブルーン(1個)                                                                                                                                                                       | ご飯<br>牛乳<br>小松菜スープ<br>サバ揚げ<br>マーボーなす<br>照り焼きソース                                                                                                                                                                                       | バスターソース<br>牛乳<br>オニオンチップサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | とりめし(美濃)<br>牛乳<br>★ちくわチーズつめフライ<br>(卵・乳除去食あり)<br>ごま和え(小松菜・もやし)                                                                                                                                                                                                                                                                        | ハヤシライス<br>牛乳<br>大根サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 角食 1枚<br>牛乳<br>オニオンポタージュ<br>十勝大豆コロッケ<br>ミニトマト(2個)<br>▲ブルーベリージャム                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br>牛乳<br>味噌汁(高野豆腐・わかめ)<br>玉ねぎのかき揚げ(えび入り)<br>バイン缶詰<br>天丼のたれ                                                                                                                                                                                              | 鮭ごはん<br>牛乳<br>★とり天(大分) (卵除去食あり)<br>味噌汁(大根・油揚げ)                                                                                                                                                                                                                                         | ご飯<br>牛乳<br>カレー肉じゃが<br>さばのごま味噌かけ<br>磯和え(小松菜・白菜)                                                                                                                                                                                                                     | 横割ハンズ<br>牛乳<br>ペーコンシュチュ<br>揚げハンバーグ<br>Feスライズチーズ<br>柿 |
|                                                                                                                                                                                             | (g)                                                                                                                                                                                                                          | (g)                                                                                                                                                                                                                                   | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                  | (g)                                                                                                                                                                                                                                                        | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                 | (g)                                                  |
| 白飯 80<br>鶏肉ももひき肉 15<br>焼き豆腐 20<br>切り干し大根 2<br>干しいたけ 0.7<br>ひじき(干し) 0.5<br>白ごま(むき) 1.6<br>しょうが 0.5<br>油(サラダ) 0.5<br>ごぼう 5<br>にんじん 10<br>赤みそ 2<br>清酒 1<br>きび砂糖 2<br>みりん風調味料 1<br>唐辛子(一味) 0.01 | コッペパン 青刷 50<br>牛乳 206<br>ペーコン(バラ) 3<br>西洋かぼちゃ 50<br>たまねぎ 60<br>セロリ 2<br>パセリ 乾 0.04<br>小麦粉(薄力粉) 2<br>バター 1<br>油(サラダ) 1<br>牛乳 27<br>豆乳 7<br>スキムミルク 3<br>チーズ(シュレッド) 3<br>白ワイン 1<br>食塩 0.6<br>白こしょう 0.03<br>鶏がらスープ(濃縮) 9<br>水 86 | 白飯 80<br>牛乳 206<br>ペーコン(バラ) 5<br>こまつな 30<br>緑豆はるさめ 7<br>ホールコーン(冷凍) 5<br>醤油(濃口) 2<br>食塩 0.32<br>黒こしょう 0.03<br>清酒 0.5<br>昆布(だし用) 1<br>豆腐 7<br>スキムミルク 3<br>チーズ(シュレッド) 3<br>白ワイン 1<br>食塩 0.6<br>白こしょう 0.03<br>鶏がらスープ(濃縮) 9<br>水 86        | ソフトバスタ 90<br>豚肉もも ひき肉 25<br>大豆水煮 たまねぎ 5<br>にんじん 80<br>食塩 25<br>マッシュルーム(水煮) 5<br>セロリ 7<br>にんにく 0.3<br>油(サラダ) 2.7<br>パセリ 乾 0.04<br>清酒 1<br>小麦粉(薄力粉) 4<br>カレー粉 0.07<br>ケチャップ 11<br>トマトピューレ 10<br>トマト缶詰(ホール) 5<br>ミモラソース 5<br>ウスターソース 3.5<br>中濃ソース 2<br>醤油 1<br>食塩 0.4<br>黒こしょう 0.03<br>赤ワイン 1<br>オールドパイス ナutmeg 0.02<br>鶏がらスープ(濃縮) 7<br>水 60 | 米(はしが精米) 60<br>おおむぎ(米粒米) 5<br>醤油 1.3<br>清酒 1<br>食塩 0.1<br>鶏肉もも 20<br>しょうが 0.3<br>にんにく 0.3<br>マッシュルーム(水煮) 4<br>グリンピース(冷凍) 1<br>油(サラダ) 0.5<br>小麦粉(薄力粉) 7.2<br>油(サラダ) 0.5<br>カレー粉 0.18<br>ケチャップ 6.3<br>白こしょう 7.7<br>白ワイン 4.5<br>鶏がらスープ(濃縮) 1.8<br>中濃ソース 3.2<br>醤油 0.29<br>食塩 0.9<br>黒こしょう 0.03<br>オールドパイス ナutmeg 0.03<br>赤ワイン 1<br>水 65 | 白飯 80<br>豚肉もも 15<br>たまねぎ 80<br>にんじん 20<br>じゃがいも 20<br>セロリ 4<br>しょうが 0.3<br>にんにく 0.3<br>マッシュルーム(水煮) 4<br>グリンピース(冷凍) 1<br>油(サラダ) 0.5<br>小麦粉(薄力粉) 7.2<br>油(サラダ) 0.5<br>カレー粉 0.18<br>ケチャップ 6.3<br>白こしょう 7.7<br>白ワイン 4.5<br>鶏がらスープ(濃縮) 1.8<br>中濃ソース 3.2<br>醤油 0.29<br>食塩 0.9<br>黒こしょう 0.03<br>オールドパイス ナutmeg 0.03<br>赤ワイン 1<br>水 65 | 角食 1枚 50<br>牛乳 206<br>ペーコン(バラ) 3<br>じゃがいも 20<br>たまねぎ 90<br>パセリ 乾 0.03<br>小麦粉(薄力粉) 2<br>バター 1<br>油(サラダ) 1<br>牛乳 27<br>スキムミルク 3<br>チーズ(シュレッド) 3<br>食塩 0.6<br>白こしょう 0.03<br>白ワイン 0.5<br>鶏がらスープ(濃縮) 7<br>水 86<br>十勝大豆コロッケ 50<br>油(なたね) 7.4<br>ミニトマト 30<br>ブルーベリー(ジャム) 15 | 白飯 80<br>清酒 7<br>醤油 15<br>鮭フィレ 1<br>清酒 1<br>清酒 1<br>炊き込みわかめ 4<br>白ごま(むき) 1.5<br>牛乳 206<br>鶏肉むね 40<br>清酒 1<br>醤油 1<br>しょうが 0.2<br>にんにく 0.2<br>食塩 0.05<br>白こしょう 0.01<br>清酒 2<br>小麦粉(薄力粉) 3.5<br>小麦粉(薄力粉) 3.5<br>白こしょう 0.2<br>水 12<br>全卵 4<br>水 5<br>油(なたね) 6 | 白飯 80<br>牛乳 206<br>横割ハンズ 50<br>牛乳 206<br>ペーコン(バラ) 7<br>じゃがいも 50<br>たまねぎ 65<br>にんじん 20<br>パセリ 乾 0.03<br>さやいんげん(冷凍) 5<br>バター 2<br>油(サラダ) 1.5<br>干しいたけ 0.5<br>たまねぎ(水煮) 5<br>しょうが 0.3<br>油(サラダ) 0.3<br>スキムミルク 5<br>チーズ(シュレッド) 3<br>食塩 5<br>Feスライズ 0.5<br>白ワイン 0.03<br>鶏がらスープ(濃縮) 8<br>水 61 | 横割ハンズ 50<br>牛乳 206<br>ペーコン(バラ) 7<br>じゃがいも 50<br>たまねぎ 65<br>にんじん 20<br>パセリ 乾 0.03<br>さやいんげん(冷凍) 5<br>バター 2<br>油(サラダ) 1.5<br>干しいたけ 0.5<br>たまねぎ(水煮) 5<br>しょうが 0.3<br>油(サラダ) 0.3<br>スキムミルク 5<br>チーズ(シュレッド) 3<br>食塩 5<br>Feスライズ 0.5<br>白ワイン 0.03<br>鶏がらスープ(濃縮) 8<br>水 61 |                                                      |
| 大豆の糖フレーク 206<br>豆腐(木綿) 30<br>ほうれん草 10<br>長ねぎ 30<br>干しいたけ 0.7<br>醤油(濃口) 2.5<br>清酒 1<br>食塩 0.5<br>わらあじ(だし用) 2<br>糸田(だし用) 1<br>昆布(だし用) 1<br>水 130                                              | 湯 テンサイパウダー 30<br>ケチャップ 4<br>ウスターソース 2.5<br>きび砂糖 0.2<br>からし粉 0.03<br>赤ワイン 0.4<br>ブルーン 15                                                                                                                                      | なす 40<br>油(なたね) 10<br>豚肉肩ひき肉 6<br>にんじん 5<br>長ねぎ 10<br>干しいたけ 0.5<br>しょうが 0.5<br>にんにく 0.5<br>油(サラダ) 0.3<br>赤みそ 3<br>きび砂糖 0.5<br>清酒 0.5<br>みりん風調味料 0.5<br>醤油(濃口) 0.3<br>水 0.05<br>トウモロコシ 2<br>醤油(濃口) 2<br>きび砂糖 1.2<br>みりん風調味料 0.4<br>水 6 | 牛乳 206<br>ハム(ローズ) 5<br>キャベツ 25<br>きゅうり 10<br>オールドコーン(冷凍) 5<br>たまねぎ 15<br>食塩 0.1<br>油(なたね) 2<br>穀物酢 1.7<br>上白糖 0.6<br>醤油 0.5<br>食塩 0.2<br>黒こしょう 0.02<br>白ごま(むき) 1                                                                                                                                                                          | ちくわ 20<br>チーズ 10<br>小栗粉(薄力粉) 2<br>全卵 3<br>パン粉 4<br>油(なたね) 3.6<br>ごまつな 40<br>もやし 20<br>白すりごま 4<br>きび砂糖 1<br>醤油 2.2                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳 206<br>だいこん 45<br>まぐろ・水煮 5<br>きゅうり 10<br>にんじん 5<br>白ごま(むき) 1<br>醤油 2.5<br>きび砂糖 0.5<br>ごま油 0.5<br>穀物酢 1.5                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳 206<br>だいこん 45<br>まぐろ・水煮 5<br>きゅうり 10<br>にんじん 5<br>白ごま(むき) 1<br>醤油 2.5<br>きび砂糖 0.5<br>ごま油 0.5<br>穀物酢 1.5                                                                                                                                                          | 牛乳 206<br>醤油 4<br>きび砂糖 2<br>清酒 0.8<br>みりん風調味料 2<br>わらあじ(だし用) 0.1<br>昆布(だし用) 0.2<br>水 10                                                                                                                                                                    | 牛乳 140<br>醤油 4<br>きび砂糖 2<br>清酒 0.8<br>みりん風調味料 0.1<br>わらあじ(だし用) 0.2<br>昆布(だし用) 0.2<br>水 10                                                                                                                                                                                              | 牛乳 206<br>横割ハンズ 40<br>水 20<br>かき 26.7                                                                                                                                                                                                                               |                                                      |

| 10月17日(金)                                                                                                         | 10月20日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10月21日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10月22日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10月23日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10月24日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10月27日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10月28日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10月29日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10月30日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10月31日(金)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚すき丼<br>牛乳<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>りんご                                                                                  | ★味噌(タウコン・メン(水煮))<br>(乳除去食あり)<br>牛乳<br>きなこポト<br>黄桃缶                                                                                                                                                                                                                                                 | チキンウインナーライス<br>牛乳<br>★ほっけのごまフライ<br>(卵除去食あり)<br>バイン缶詰                                                                                                                                                                                                                                                   | 豆腐の中巻煮(えび入り)<br>揚げポークシュウマイ(2個)<br>ナムル(小松菜)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | コッペパン<br>牛乳<br>小松菜のクリーム煮<br>ぶりスライス揚げ<br>黄桃缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ご飯<br>牛乳<br>三平汁<br>豚肉と野菜の炒め物<br>りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 五日うどん<br>牛乳<br>いももち(ごまだれ)<br>バイン缶詰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 深川めし(小松菜)(東京)<br>牛乳<br>味噌汁(もやし・油揚げ)<br>★高野豆腐のフライ<br>(卵除去食あり)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ママー豆腐<br>牛乳<br>ししゃもからの揚げ1本<br>おひたし(ほうれん草・白菜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 京都コッペ<br>牛乳<br>ワンタンスープ塩<br>お好み揚げ(えび入り)<br>チョコクリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ご飯<br>牛乳<br>きのこ汁 味噌味噌<br>さんまの煮付け<br>柿                                                                                                                                                                                                                       |
| (g)                                                                                                               | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (g)                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 白飯 80<br>豚肉肩 25<br>しらたき 30<br>たまねぎ 60<br>しょうが 5<br>にんにく 7<br>きび砂糖 2.5<br>醤油 6<br>清酒 2<br>みりん風調味料 1<br>ほうれん草(水煮) 7 | ソフトラーメン 100<br>豚肉肩ひき肉 10<br>たまねぎ 3<br>にんじん 3<br>しょうが 0.5<br>にんにく 0.5<br>白すりごま 1<br>赤みそ 12<br>白みそ 6<br>醤油 1.4<br>清酒 1<br>みりん風調味料 1<br>ごま油 0.5<br>トウバンジャン 9<br>もやし 15<br>たまねぎ 10<br>メンマ(塩蔵) 10<br>にんにく 7<br>油(サラダ) 0.2<br>長ねぎ 10<br>バター 1.5<br>ホールコーン(冷凍) 10<br>昆布(だし用) 10<br>玉ねぎ(スープ用) 2.5<br>水 220 | 米(はしが精米) 60<br>おおむぎ(米粒米) 7<br>バター 2<br>トウバンジャン 10<br>白ワイン 1<br>カラチキンウインナー 15<br>たまねぎ 0.4<br>にんじん 15<br>マッシュルーム(水煮) 4<br>グリンピース(冷凍) 1<br>油(なたね) 0.2<br>ケチャップ 8<br>食塩 0.1<br>黒こしょう 0.04<br>牛乳 206<br>ほっけ 30<br>食塩 0.05<br>黒こしょう 0.02<br>油(なたね) 1<br>全卵 4<br>パン粉 4<br>白ごま(むき) 2.5<br>油(なたね) 4<br>バイン缶詰 45 | 白飯 80<br>牛乳 206<br>豆腐(木綿) 100<br>豚肉もも 10<br>清酒 0.5<br>むきえび 10<br>清酒 1<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>干しいたけ 0.5<br>黒こしょう 0.7<br>しょうが 0.5<br>にんにく 0.5<br>油(サラダ) 0.3<br>醤油 6<br>食塩 1<br>黒こしょう 0.03<br>水 10<br>ポークシュウマイ 32<br>油(なたね) 1<br>ごまつな 15<br>もやし 40<br>にんじん 5<br>醤油 3.2<br>穀物酢 0.5<br>きび砂糖 0.2<br>唐辛子一味 0.01<br>ごま油 0.5<br>白ごま(むき) 1 | コッペパン 50<br>牛乳 206<br>ペーコン(バラ) 5<br>ごまつな 20<br>マカロニ 10<br>にんじん 15<br>たまねぎ 60<br>じゃがいも 3.5<br>だいたいん 20<br>板こんにゃく 6<br>長ねぎ 3<br>油(サラダ) 2<br>チーズ(シュレッド) 1<br>牛乳 20<br>豆乳 7<br>スキムミルク 5<br>白ワイン 0.5<br>水 0.5<br>白こしょう 0.02<br>水 56<br>ぶり切り身 30<br>しょうが 0.2<br>にんにく 0.2<br>清酒 15<br>醤油 0.6<br>食塩 0.06<br>カレー粉 0.04<br>ケチャップ 0.02<br>黒こしょう 0.02<br>油(なたね) 2.3<br>黄桃缶詰 60 | 白飯 80<br>牛乳 206<br>鮭ダイス 20<br>食塩 0.2<br>清酒 0.5<br>ほうれん草 10<br>ごぼう 7<br>長ねぎ 10<br>干しいたけ 0.5<br>きび砂糖 1<br>清酒 1<br>本みりん 0.5<br>穀物酢 0.15<br>唐辛子一味 0.01<br>もやし(だし用) 2.7<br>昆布(だし用) 2<br>水 120<br>豚肉もも 20<br>しょうが 0.1<br>醤油 0.5<br>きび砂糖 1<br>ピーマン 15<br>にんにく 10<br>白米 15<br>油(なたね) 0.15<br>醤油 3<br>きび砂糖 1<br>清酒 0.1<br>ごま油 0.1<br>トウバンジャン 0.03<br>白ごま(むき) 0.6<br>りんご 36.7 | ソフトめん 100<br>鶏肉ひね 5<br>清酒 0.5<br>油揚げ 7<br>つん 7<br>にんじん 7<br>ほうれん草 10<br>ごぼう 7<br>長ねぎ 10<br>干しいたけ 0.5<br>たまねぎ(水煮) 3.5<br>みりん 15.5<br>きび砂糖 1<br>清酒 1<br>油(サラダ) 0.25<br>醤油 1<br>赤みそ 0.01<br>きび砂糖 3<br>清酒 1.2<br>みりん風調味料 0.4<br>だし汁 8<br>ごまつな 10<br>食塩 0.1<br>牛乳 206<br>じゃがいも 80<br>きび砂糖 7<br>食塩 0.1<br>油(なたね) 1<br>きび砂糖 2.5<br>水あめ 5<br>もやし(だし用) 1.5<br>白すりごま 0.15<br>水 5<br>バイン缶詰 45 | 米(はしが精米) 60<br>おおむぎ(米粒米) 5<br>清酒 1<br>醤油 0.7<br>食塩 0.1<br>昆布(だし用) 20<br>あさり(冷凍) 2<br>しょうが 2<br>にんにく 1<br>油(サラダ) 0.3<br>にんじん 20<br>長ねぎ 0.5<br>干しいたけ 0.5<br>赤みそ 10<br>醤油 4<br>きび砂糖 1.5<br>清酒 1<br>ごま油 0.3<br>トウバンジャン 2<br>水 10<br>卵(卵白のみ) 0.5<br>小麦粉(薄力粉) 20<br>油(なたね) 1<br>醤油 0.8<br>みりん風調味料 0.5<br>穀物酢 0.3<br>白こしょう 0.1<br>水 206<br>もやし 35<br>油揚げ 7<br>白みそ 3.9<br>赤みそ 3.9<br>水 2.2<br>昆布(だし用) 1<br>ほうれん草 20<br>はくさい 0.5<br>きかつお 4.5<br>醤油 2.2 | 白飯 80<br>牛乳 206<br>豆腐(木綿) 120<br>豚肉肩ひき肉 15<br>しょうが 0.5<br>にんにく 0.3<br>油(サラダ) 0.3<br>にんじん 20<br>長ねぎ 0.5<br>赤みそ 1<br>醤油 4<br>きび砂糖 1.5<br>清酒 1<br>ごま油 0.3<br>トウバンジャン 2<br>水 10<br>卵(卵白のみ) 0.5<br>小麦粉(薄力粉) 20<br>油(なたね) 1<br>醤油 0.8<br>みりん風調味料 0.5<br>穀物酢 0.3<br>白こしょう 0.1<br>水 206<br>あさり(水煮) 3<br>むきえび 4<br>にんざい(冷凍) 4<br>ペーコン(バラ) 3<br>キャベツ 15<br>切り干し大根 3<br>ホールコーン(冷凍) 0.3<br>ひじき(干し) 0.3<br>小麦粉(薄力粉) 10<br>全卵 4<br>きび砂糖 0.2<br>ペーキングパウダー 0.1<br>油(なたね) 3<br>ケチャップ 3<br>中濃ソース 3.5<br>きび砂糖 0.5<br>水 1<br>赤ワイン 0.2<br>糸かつお 0.2<br>青のり(葉干し) 0.1<br>豆乳 28<br>チョコレート 2<br>ピュアココア 1.2<br>きび砂糖 5.6<br>水 1.4 | 白飯 80<br>牛乳 206<br>ワンタン皮 10<br>豚肉肩 10<br>清酒 0.5<br>にんじん 7<br>ほうれん草(冷凍) 10<br>もやし 10<br>メンマ(塩蔵) 8<br>油揚げ 5<br>しょうが 0.5<br>にんにく 0.2<br>醤油 0.9<br>清酒 0.5<br>食塩 0.8<br>黒こしょう 0.03<br>昆布(スープ用) 8<br>唐辛子(スープ用) 8<br>昆布(だし用) 0.5<br>黄干し(だし用) 0.5<br>玉ねぎ(スープ用) 1.5<br>にんじん(スープ用) 1.5<br>水 150<br>あさり(水煮) 3<br>むきえび 4<br>にんざい(冷凍) 4<br>ペーコン(バラ) 3<br>キャベツ 15<br>切り干し大根 3<br>ホールコーン(冷凍) 0.3<br>ひじき(干し) 0.3<br>小麦粉(薄力粉) 10<br>全卵 4<br>きび砂糖 0.2<br>ペーキングパウダー 0.1<br>油(なたね) 3<br>ケチャップ 3<br>中濃ソース 3.5<br>きび砂糖 0.5<br>水 1<br>赤ワイン 0.2<br>糸かつお 0.2<br>青のり(葉干し) 0.1<br>豆乳 28<br>チョコレート 2<br>ピュアココア 1.2<br>きび砂糖 5.6<br>水 1.4 | 白飯 80<br>牛乳 206<br>ふなめし 5<br>えのきたけ 4<br>なめこ 5<br>にんじん 7<br>だいたいん 20<br>ごぼう 6<br>長ねぎ 10<br>油揚げ 5<br>油(サラダ) 0.2<br>赤みそ 3.2<br>白みそ 4<br>清酒 1<br>白ごま 2.2<br>水 140<br>さんま煮付け 30<br>しょうが 1.5<br>清酒 2.4<br>醤油 5.6<br>きび砂糖 4.4<br>水 2<br>穀物酢 1.2<br>水 35<br>かき 26.7 |