

E13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さんまの かば焼き 風 ゆず香和え かぼちやの みそ汁	⁸⁰ 精白米(委託・白)	80
	²⁰⁶ 牛乳	206
	(冷)さんま開き どんぶん付き	小 40
	(冷)さんま開き どんぶん付き	中 50
	なたね油	4
	砂糖(上白糖)	4
	みりん	1.2
	濃口醤油	2.5
	おろし生姜	1
	でんぷん	0.2
	⁵⁵ 湯	2
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
⁵⁶ 炒り白ごま 500g	1.2	
皮むき玉ねぎ	10	
油揚げ	3	
かぼちや カット	25	
えのきたけ カット(1/2)	5	
干しわかめ カット	0.5	
人参	3	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	3	
¹⁷² 湯	110	

E14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 じゃがいもの カレー煮 にんじん サラダ チョコ大豆 クリーム	⁶⁰ コッペパン	60
	²⁰⁶ 牛乳	206
	ミニウインナー	25
	牛赤肉ミンチ	5
	豚肉赤身ミンチ	5
	乾)レンズ豆 赤	3
	じゃがいも カット	50
	皮むき玉ねぎ	40
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
¹⁴⁴ 湯	10	
人参	25	
レト)まぐろ油漬	12	
冷)さやいんげん	15	
⁵⁸ かんきつドレッシング 乳・卵抜き	6	
(個)チョコ大豆クリーム	10	

E15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 はまちの 照り焼き 磯香和え わが家の みそ汁	⁸⁰ 精白米(委託・白)	80
	²⁰⁶ 牛乳	206
	はまち	40
	はまち	50
	清酒	2
	食塩	0.2
	おろし生姜	0.1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	⁵⁶ 湯	8
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
洗いごぼう	10	
れんこん カット	10	
人参	5	
しめじ	7	
つきこんにやく(ハーフ)	7	
中ねぎ	3	
ごま油	0.3	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	3	
¹⁶⁷ 水	110	

E16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 五目豆腐 根菜 サラダ 柿	⁶⁰ コッペパン	60
	²⁰⁶ 牛乳	206
	ボンレスハム 短冊	8
	冷)むきえび	20
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	(袋)がらスープ	3
	清酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
調理用牛乳	20	
ホイップクリーム	5	
²⁰⁷ でんぷん	1.5	
湯	25	
レト)ごぼうサラダ	30	
れんこん カット	20	
⁵⁵ レト)ホールコーン	5	
³⁵ (袋)柿	35	

E17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米 ごはん 牛乳 すき焼き 風煮 かぼちやの 和え物	精白米(自校)	77
	黒米	3
	食塩	0.8
	⁸¹ サラダ油	0.1
	²⁰⁶ 牛乳	206
	牛肉スライス	25
	冷)焼き豆腐 カット	20
	白菜	30
	大根	30
	皮むき玉ねぎ	25
	波型こんにやく	20
	人参	10
	太ねぎ	10
	麩	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	7
	砂糖(中双糖)	4
¹⁸⁹ 清酒	2	
かぼちや カット	35	
レト)ホールコーン	5	
(個)マヨネーズ 乳・卵抜き	8	

E27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 冷)むきえび おろし生姜 清酒 中ねぎ おろし生姜 おろしにんにく サラダ油 皮むき玉ねぎ たけのこ水煮 ホール ごま油 トマトケチャップ 清酒 濃口醤油 砂糖(三温糖) チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 豆板醤 でんぷん 155 湯 きゅうり 人参 レト)ホールコーン 乾)かんぴょう 乾)刻み昆布 36 棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	冷)むきえび	60
	おろし生姜	1
	清酒	2
	中ねぎ	5
	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	皮むき玉ねぎ	40
たけのこ水煮 ホール	20	
ごま油	0.5	
トマトケチャップ	15	
清酒	2	
濃口醤油	1	
砂糖(三温糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.1	
豆板醤	0.08	
でんぷん	0.5	
湯	5	
きゅうり	15	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
乾)かんぴょう	5	
乾)刻み昆布	0.5	
棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

E28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 おひたし 173 湯 52 太もやし 小松菜 人参 濃口醤油 ボン酢	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	冷)むき枝豆	3
	干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
ごま油	1	
赤みそ	5	
清酒	3	
濃口醤油	2.2	
砂糖(三温糖)	2	
一味	0.01	
でんぷん	0.6	
湯	25	
太もやし	30	
小松菜	15	
人参	5	
濃口醤油	1	
ボン酢	0.5	

E29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽんめん 牛乳 小さいわしのから揚げ ミニトマト 430 湯 206 牛乳 冷)小さいわし でん粉付き 41 なたね油 30 ミニトマト	(袋)中華そば 小1-3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	カットなると	10
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	太もやし	15
人参	10	
たけのこ水煮 ホール	10	
中ねぎ	5	
おろし生姜	1	
サラダ油	1	
濃口醤油	6	
(袋)がらスープ	3	
食塩	1	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	120	
牛乳	206	
冷)小さいわし でん粉付き	35	
なたね油	6	
ミニトマト	30	

E30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん 牛乳 茎わかめのきんぴら 131 チキンコンソメ 乳・卵抜き 206 牛乳 てんぷら つきこんにやく(ハーフ) 洗いごぼう 人参 乾)茎わかめ カット 炒り白ごま ごま油 濃口醤油 砂糖(中双糖) みりん だし汁 66 ブロッコリーカット 46 ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き 15 アーモンド入りチーズ	精白米(自校)	80
	牛肉スライス	15
	清酒	0.6
	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	薄口醤油	2
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.8	
出し昆布	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25	
牛乳	206	
てんぷら	12	
つきこんにやく(ハーフ)	15	
洗いごぼう	15	
人参	5	
乾)茎わかめ カット	2	
炒り白ごま	1	
ごま油	0.7	
濃口醤油	3	
砂糖(中双糖)	1.3	
みりん	0.5	
だし汁	10	
ブロッコリーカット	40	
ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
アーモンド入りチーズ	15	

F1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
牛乳	(冷)さんま開き でんぷん付き	小 40
	(冷)さんま開き でんぷん付き	中 50
さんま	なたね油	4
	砂糖(上白糖)	4
のり	みりん	1.2
	濃口醤油	2.5
かば焼き	おろし生姜	1
	でんぷん	0.2
風	55 湯	2
ゆず	太もやし	30
	小松菜	15
香和え	人参	5
	濃口醤油	2
かぼ	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
ちや	56 炒り白ごま 500g	1.2
の	皮むき玉ねぎ	10
	油揚げ	3
み	かぼちゃ カット	25
	えのきたけ カット(1/2)	5
そ	干しわかめ カット	0.5
	人参	3
汁	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
	172 湯	110

F2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
牛乳	冷)むきえび	60
	おろし生姜	1
えび	清酒	2
	中ねぎ	5
のり	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
チリ	サラダ油	1
	皮むき玉ねぎ	40
ソ	たけのこ水煮 ホール	20
	ごま油	0.5
ス	トマトケチャップ	15
	清酒	2
煮	濃口醤油	1
	砂糖(三温糖)	0.5
かん	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.1
び	豆板醤	0.08
	でんぷん	0.5
よう	155 湯	5
サラ	きゅうり	15
	人参	5
ダ	レト)ホールコーン	5
	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
	36 棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	15
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも カット	35
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	しめじ	15
	レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	2
	小麦粉	6
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(袋)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	赤ぶどう酒	1
	チャツネ(450g)	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
牛乳	206	
ブロツコリーカット	20	
太もやし	15	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	77
	黒米	3
	食塩	0.8
	サラダ油	0.1
	牛乳	206
	牛肉スライス	25
	冷)焼き豆腐 カット	20
	白菜	30
	大根	30
	皮むき玉ねぎ	25
	波型こんにやく	20
	人参	10
	太ねぎ	10
	麩	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	7
	砂糖(中双糖)	4
	清酒	2
	かぼちゃ カット	35
	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 乳・卵抜き	8

F8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	ミニウインナー	25
	牛赤肉ミンチ	5
	豚肉赤身ミンチ	5
	乾)レンズ豆 赤	3
	じゃがいも カット	50
	皮むき玉ねぎ	40
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	10
	人参	25
	レト)まぐろ油漬	12
	冷)さやいんげん	15
	かんきつドレッシング 乳・卵抜き	6
	(個)チョコ大豆クリーム	10

F9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	8
	干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.3
	食塩	0.36
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	65
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド 粉	1.2
	アーモンド 刻み	1.2

F10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉揚げパン(コッペパン)	コッペパン	70
	なたね油	4
	焙煎玄米粉(茶)	4
	砂糖(三温糖)	5
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冷)肉団子	30
	レト)うずら卵	25
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけスライス	1
	乾)こんにやく寒天	1
	おろし生姜	0.5
	(袋)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
	湯	110
	太もやし	20
	人参	5
	きゅうり	15
	レト)ミックスビーンズ	15
チリおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6	

F13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
レーズンパン 牛乳 秋の香り シチュー ブロッコリー のサラダ	50 レーズンパン	50
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	20
	さつまいもカット(2cm角)	30
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	しめじ	8
	エリンギ カット	8
	サラダ油	2
	(袋)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.08
	調理用牛乳	25
	ローリエ	0.1
	サラダ油	2
	小麦粉	3.5
	203 湯	60
	ブロッコリーカット	40
	レト)ホールコーン	5
51 コールスロードレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さばのみ ぞれ煮 小松菜 のごま 和え みそ汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮	小 50
	50 (冷)さばのみぞれ煮	中 70
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
	炒り白ごま 500g	0.7
	すりごま	0.7
	人参	7
	皮むき玉ねぎ	20
	えのきたけ カット(1/2)	5
	中ねぎ	3
	干しわかめ カット	0.3
	冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	中みそ	7
	甘みそ	5
だし煮干し	3	
190 水	110	

F15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 五目豆腐 根菜 サラダ 柿	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	ボンレスハム 短冊	8
	冷)むきえび	20
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	(袋)がらスープ	3
	清酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	20
	ホイップクリーム	5
でんぷん	1.5	
207 湯	25	
レト)ごぼうサラダ	30	
れんこん カット	20	
55 レト)ホールコーン	5	
35 (袋)柿	35	

F16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 はまち の照り 焼き 機香 和え わが家 のみそ 汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	はまち	40
	はまち	50
	清酒	2
	食塩	0.2
	おろし生姜	0.1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
	洗いごぼう	10
	れんこん カット	10
	人参	5
しめじ	7	
つきこんにやく(ハーフ)	7	
中ねぎ	3	
ごま油	0.3	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	3	
167 水	110	

F17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉 パン 牛乳 チリ コン カー ン 野菜 サ ラ ダ りん ご	60 米粉パン	60
	206 牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	25
	皮むき玉ねぎ	45
	じゃがいも カット	50
	レト)トマト水煮	10
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	192 湯	30
	きゅうり	15
	キャベツ	30
	人参	5
	56 イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
50 (袋)りんご	50	

F20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん	精白米(自校)	80
	牛肉スライス	15
	清酒	0.6
	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	薄口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	出し昆布	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	牛乳	206
牛乳	てんぷら	12
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	5
	乾)荳わかめ カット	2
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	1.3
	みりん	0.5
	だし汁	10
	ブロッコリーカット	40
	ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	アーモンド入りチーズ	15

F21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛肉スライス	25
	冷)ひろうす ミニ	30
	乾)ひじき	2
	洗いごぼう	20
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	人参	10
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.6
	砂糖(三温糖)	2.2
	みりん	0.6
	湯	20
	太もやし	30
	食べて菜	15
人参	5	
濃口醤油	2	
すだち酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1.4	
炒り白ごま 500g	1.2	

F22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	冷)むき枝豆	3
	干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(三温糖)	2
一味	0.01	
でんぷん	0.6	
湯	25	
太もやし	30	
小松菜	15	
人参	5	
濃口醤油	1	
ポン酢	0.5	

F24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽん	(袋)中華そば	小1-3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	カットなると	10
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	太もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	中ねぎ	5
	おろし生姜	1
	サラダ油	1
濃口醤油	6	
(袋)がらスープ	3	
食塩	1	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	120	
牛乳	206	
冷)小いわし でん粉付き	35	
なたね油	6	
ミニトマト	30	

F27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80		
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
		豚肉スライス	20	
		清酒	0.5	
		レト)蒸大豆	10	
		人参	10	
		洗いごぼう	25	
		れんこん カット	15	
		てんぷら	8	
		波型こんにやく	10	
干しいたけ スライス		1		
まごわやさしいみそ煮込み	乾)早煮昆布 カット	1		
	炒り白ごま	0.5		
	サラダ油	0.5		
	赤みそ	3		
	砂糖(中双糖)	1.3		
	みりん	1		
	湯 ¹³⁷	30		
	あさりの佃煮	太もやし	30	
		小松菜	15	
		人参	5	
濃口醤油		2.4		
ポン酢		1.4		
みかん ⁵⁵		花かつお 碎片	0.8	
みかん		レト)あさり佃煮	10	
		80	(袋)洗浄みかん(20個入り)	80

F28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
吹き寄せごはん	精白米(自校)	80	
	鶏肉 胸・皮なし	9	
	鶏肉 もも・皮なし	6	
	清酒	1	
	油揚げ	3	
	むき栗カット(1/4)	10	
	しめじ	5	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
	薄口醤油	4	
牛乳	清酒	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.8	
	出し昆布	0.5	
	切り干し大根とひじきの和え物 ¹³¹	牛乳 ²⁰⁶	206
		レト)ホールコーン	5
		人参	5
		切干し大根	4.5
		レト)芽ひじき水煮	3
		かきたまみそ汁 ²³	和風ドレッシング 乳・卵抜き
鶏卵			20
皮むき玉ねぎ			30
干しわかめ カット			0.5
中みそ			7
甘みそ	5		
だし煮干し	3		
水 ¹⁷⁶	110		
小魚アーモンド ⁸	(袋)小魚入りアーモンド		8

F29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚肉スライス	30
		波型こんにやく	35
		洗いごぼう	35
		人参	15
		冷)さやいんげん	5
		サラダ油	1
		濃口醤油	4.7
清酒		1.9	
みりん		1.9	
豚肉とごぼうの煮物	砂糖(中双糖)	1.9	
	でんぷん	1	
	湯 ¹⁵⁷	25	
	太もやし	30	
	キャベツ	15	
	人参	5	
	濃口醤油	2	
	みりん	0.5	
	炒り白ごま 500g	1.2	
	すりごま	1.2	
ごまあえ	(個)ひじきのり ¹⁰	10	

F30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		(冷)白身魚フライ	小 50
		(冷)白身魚フライ	中 70
		なたね油	5
		冷)ベーコン(スライス)	5
		キャベツ	15
		皮むき玉ねぎ	20
		レト)トマト水煮	20
		人参	5
じゃがいも カット		20	
白身魚のフライ ⁵⁵	セロリー	2	
	おろしにんにく	0.1	
	サラダ油	0.1	
	(袋)がらスープ	3	
	赤ぶどう酒	1	
	トマトパウダー	0.8	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	砂糖(上白糖)	0.1	
ミネストローネ	ローリエ	0.1	
	湯 ²⁰³	110	
	8	(個)中濃ソース	8