一人当り 正味分量 70 10 206 小40 中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2	献 コッペパン 牛乳 肉だんごのスープ煮名 60 206	コッ
70 10 206 少\40 中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2	ッペパン 牛乳 肉だんごのスープ	
10 206 少\40 中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2	ッペパン 牛乳 肉だんごのスープ	
206 小40 中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2 30 15	ペパン 牛乳 肉だんごのスープ	ナ 冷 レ 皮 大 中 干 乾 し レ
小40 中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2	パン 牛乳 肉だんごのスープ	ナ 冷 レ 皮 大 中 干 乾 し レ
小40 中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2	ン 牛乳 肉だんごのスープ	レト 皮 人 中 干 乾 し レ
中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2 30 15	牛乳 肉だんごのスープ	レト 皮 人 中 干 乾 し レ
中50 4 2.5 4 1.2 1 0.2 2 30 15	乳 肉だんごのスープ	皮も大きりという
2.5 4 1.2 1 0.2 2 30 15	肉だんごのスープ	人 中 キ も し い し い
2.5 4 1.2 1 0.2 2 30 15	だんごのスープ	中才 主し 乾) しょ
4 1.2 1 0.2 2 30 15	だんごのスープ	_{干し} 乾) しょ レト
1.2 1 0.2 2 30 15	んごのスープ	乾) しょ レト
1 0.2 2 30 15	ごのスープ	乾) しょ レト
1 0.2 2 30 15	ス プ	しょ レト
0.2 2 30 15	ス プ	ト
30 15	l プ	濃!
30 15	プ	
15		
15	4	缶)
_	/IIX	食:
E	: =	<u>こし</u> ご言
5	海蓝	ت
2	藻 229 サ	湯
1.5	ラ	
1.4	ダ	乾
1.2		+-
	チ	きょ
25	ĺ	レト
3	□ 51	中華
		4-4
	豆 10	<u>-</u>
	ク	(個)
	ij	
	1	
	ム	
5		
3		
110		
		-
		\vdash
1		<u> </u>
		-
		10 3 0.5 7 5 3

<u>F2日(</u>	.水)	
献立名	食品名	一人当り
		正味分量
□ 60	コッペパン	60
ッ	17 11 12	- 00
~ 206	H 回	206
パ	牛乳	206
ン	公 (中国 7	00
	冷)肉団子	30
4	レト)うずら卵	25
乳	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
肉	中ねぎ	5
だ	干ししいたけ スライス	1.2
んご	乾)こんにゃく寒天	1
0	しょうがおろし	0.5
ス	レト)がらスープ	3
lî	濃口醤油	2
プ	缶)チキンコンソメ	0.6
煮	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
海	ごま油	0.1
藻 229	湯	110
サ	720	110
ラ	乾)海藻ミックス	0.5
ダ	キャベツ	25
チ	きゅうり	15
コ コ	レト)ホールコーン	5
51		
* **	中華ドレッシング(1L)	5.5
コ大豆 クリー		40
ク゜	(個)チョコ大豆クリーム	10
ij		
1		_
ム		
		1
		+

F4日	(金
-----	----

4日(_{武立名}	食品名	一人当り
		正味分量
全	(冷)食パン	6枚切り
ŝ	(7月) 及7.12	012937
206	牛乳	206
	T #16	200
ŧ	ボンレスハム 短冊	0
il.		20
_	冷)むきえび100-200	
<u> </u>	しょうがおろし	0.3
豆 目 豆 ち	清酒	1
로 두	冷)豆腐 カット	65
峲	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
ソ ト ラ ず	しょうがおろし	0.4
Z [*]	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
<u>ا</u>	レト) がらスープ	3
Ą	清酒	1
(食塩	0.8
.)	こしょう (300g)	0.05
ア 1	缶)チキンコンソメ	0.4
入 ア E	調理用牛乳	25
	<u> </u>	5
ノ	でんぷん	1
207		
	湯	20
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	冷)レモン果汁	2
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.5
	サラダ油	1
61	上白糖	1
8	(個)小魚入りアーモンド	8

F7日(月)		F8日	(火)		F9日	(水)		F10E	1(木)		F11E	日(金)	
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
き	精白米(委託)	70	ご 80	精白米(自校)	80	⊐ 60	コッペパン	60	麦	精白米(委託)	70	麦	精白米(委託)	70
ග 80	米粒麦 委託	10	は			ツ			ご 80	米粒麦 委託	10	ご 80	米粒麦 委託	10
٦			ん 206	牛乳	206	~ 206	牛乳	206	lY.			ız		
力 206	牛乳	206				パ			ん 206	牛乳	206	ん 206	牛乳	206
レ	1 70		牛乳	豚肉 スライス	20	ン	ミニウインナー	25	4	1 70		ж	1 75	
ラ	牛肉 スライス	25	子し	清酒	1	4	牛赤肉 ミンチ	5	牛乳	冷)むきえび 60-80	50	牛乳	はまち	/J\40
1	乾)レンズ豆 赤	5	高	高野豆腐 サイコロ	15	乳	豚赤肉 ミンチ	5	76	しょうがおろし	1	76	はまち	中50
•	じゃがいもカット	35	野	皮むき玉ねぎ	30	76	乾)レンズ豆 赤	3	え	清酒	2	は	清酒	2
	皮むき玉ねぎ	30		人参	8	じ	じゃがいもカット	50	び	中ねぎ	5	ま	食塩	0.2
麦	人参	10	豆 腐	冷)さやいんげん	8	ゃ	皮むき玉ねぎ	40	٢	しょうがおろし	0.5	ち	しょうがおろし	0.1
入	エリンギ カット	10	の	干ししいたけ スライス	1	が	人参	10	豆	冷) おろしにんにく	0.5	の	濃口醤油	2.5
IJ	しめじ	10	煮	濃口醤油	3.4	い	サラダ油	0.5	腐	サラダ油	1	照	三温糖	1.5
$\overline{}$	レト)トマト水煮	5	物	三温糖	2.3	ŧ	ぶどう酒 白	2	0	皮むき玉ねぎ	30	Ŋ	本みりん	1.0
+=	冷)おろしにんにく	0.5	ア	食塩	0.36	の カ	濃口醤油	1.2	チリ	たけのこ水煮ホール	20	焼き	でんぷん	0.3
根 菜	サラダ油	0.0	1	だし削り節 鯖抜き	1.5	カレ	三温糖	0.8	ツ	人参	10	<u>중</u> 56		8
	小麦粉(中力粉)	6	± 156		65	ľ	缶)チキンコンソメ	0.5	Ιí	<u>ハッ</u> 冷) 豆腐 カット	30	_	1993	
	サラダ油	5	シ	1203	03	煮	缶)カレー粉	0.3	ス	ごま油	0.5	ま	太もやし	30
ダ	缶)カレー粉	1.1	ド	太もやし	30	<i>/</i> ***	食塩	0.3	煮	トマトケチャップ (1kg)	15	和	ほうれん草	15
-	レト)がらスープ	3	和	小松菜	15	野	-L - (200-)	0.03		清酒	10	え	人参	5
ア	トマトケチャップ (1kg)	3	え	人参	5	菜 157	湯	10	か	濃口醤油	2			- 3
ı	ウスターソース	1.7			2.5	サ	1773	10	6	三温糖	1.5	豚	濃口醤油 和え物用 ペットボトル 本みりん	0.5
Ŧ	とんかつソース	1.7	ļŦ	濃口醤油 和え物用 ペットボトル 食酢		ラ	きゅうり	15	ぴ	二価値 缶)チキンコンソメ		汁	炒り白ごま(500g)	1.2
ン	濃口醤油	+ +	ー グ	上白糖	2	ダ	キャベツ	15 25	ょ	食塩	0.3	55		1.2
-	ぶどう酒 赤	+ +	クル	アーモンド粉	1 1 0	ブ	人参	1	うサ	豆板醬			9 9 5	1.2
入 り	<u> </u>	+ +		アーモンド 刻み	1.2	ル		5	5	立板質でんぷん	0.08		豚肉 スライス	10
チ	アヤフホ (450g) 食塩	1		アーモント 刻み	1.2	J 56	レト)ホールコーン	5	ダ 182	湯			清酒	10
ĺ		0.04	中 80			べ	イタリアンドレッシング	5.5		汤	10			+
ズ	こしょう (300g)	0.04	の。	(個)ヨーグルト (100g)	80	リ ₁₅		15	干	±.4.211	15		油揚げ	5
247	缶)チキンコンソメ	0.5 90	24			1	(個)ブルーベリージャム	15	し	きゅうり	15		さつまいもカット(2cm角)	30
	湯	90	\sim			ジ			芋	人参	5		洗いごぼう	- 8
		0.5				ヤ				レト)ホールコーン	5		人参	
	レト)ごぼうサラダ	25				ム				乾)かんぴょう	5		中ねぎ	5
	れんこんカット	20							36	乾)刻み昆布	0.5		樽)麦みそ	8
55	人参	5							30	棒々鶏ドレッシング (1L)	5.5	187	だし煮干し	3
33	レト)ホールコーン	5							10	(49)			水	110
15									10	(袋)干しいも	10			+
15	(個)アーモンド入りチーズ	15												+
														\bot

F14日	(月)		F15日	(火)		F16E	1(水)		F17E	目(木)		F18日	(金)	
献立名		一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名		一人当り 正味分量	献立名		一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご 80	精白米(自校)	80	大	精白米(自校)	80	ご 80	精白米(自校)	80	米 60	光粉パン	60	吹	精白米(自校)	80
は			豆	鶏肉カット 胸 皮なし	9	は			粉。			き	鶏肉カット 胸 皮なし	9
₩ 206	牛乳	206	は	鶏肉カット もも 皮なし	6	₩ 206	牛乳	206	/\ 200	4乳	206	寄せ	鶏肉カット もも 皮なし	6
4			رم ا	清酒	0.6	4						せ ご	清酒	1
乳	牛肉 スライス	25	/0	レト)蒸大豆	13	乳	牛肉 スライス	35	4	冷)鮭 角切り(2cm) 骨なし	45	は	油揚げ	3
, ,	冷)ミニひろうす	30	4	油揚げ	3	1,5	冷)焼き豆腐 カット	20	· 乳	清酒	2	ر. ال	むき栗カット (1/4)	10
が	つきこんにゃく(ハーフ)	15	乳	人参	7	す	白菜	30		でんぷん	4		しめじ	5
ん	洗いごぼう	20		冷)むき枝豆	5	き	大根	30	鮭	米粉	1	4	人参	5
ŧ	人参	10	茎	サラダ油	1.2	焼	皮むき玉ねぎ	20	の	なたね油 ローリー	5	乳	冷)むき枝豆	5
ど	冷)むき枝豆	7	わか	清酒	2	き	花型こんにゃく	20	i +	すりごま	0.6	Lm	淡口醤油	4
きと	乾)ひじき	2.8	かめ	淡口醤油	2	風煮	太ねぎ	10	ま	冷)おろしにんにく	0.2	切 り	清酒	1
ひ	サラダ油	1	の	上白糖	1	急	麩	5	そ	しょうがおろし	0.2	 	上白糖	1
じ	濃口醤油	4.5	き	食塩	0.8	か	サラダ油	1	9	中みそ	4.5	ľ	食塩	0.8
き	三温糖	2.2	ん	だし昆布	0.5	ぼ	濃口醤油	7	ĺ	トマトケチャップ (1kg)	3	大 131	だし昆布	0.5
の	本みりん	0.5	℃ 131	缶)チキンコンソメ	0.25	ち	中双糖	4	ス	三温糖	2	根		
煮 138	湯	20	6			ゃ 184	清酒	2	か 80	湯	12	206 ع	牛乳	206
物				牛乳	206	の			け			U		
_	太もやし	30	ブ			和	かぽちゃカット(1.5×1.5)	35	ш ү	ベーコン スライス	7	じょ	レト)ホールコーン	8
食べ	食べて菜	15	ロッ	てんぷら	12	え 物	人参	5	野菜	レト)うずら卵	15	き の	人参	5
τ	人参	5	Í	つきこんにゃく(ハーフ)	15	1,75	レト)ホールコーン	5	ス	皮むき玉ねぎ	20	和	乾)切干し大根	4.5
菜	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2	IJ	洗いごぼう	15	53	(個)マヨネーズ 卵抜き	8	Î	人参	10	え 物 26	レト)芽ひじき 水煮	3
の	すだち酢	1.5	ĺ	人参	5				プ	チンゲンサイ	5	物 ²⁶	和風ドレッシング (1L)	5
香	上白糖	1	の	冷)さやいんげん	5					セロリー	2			
り ⁵⁶	炒り白ごま(500g)	1.2	ĭJ.	乾)茎わかめ カット	2				4	乾)こんにゃく寒天	0.5	か	鶏卵	20
和			ま	炒り白ごま	1				か	レト)がらスープ	3	き	皮むき玉ねぎ	30
え 10	レト)あさり佃煮	10	和 え	ごま油	0.7				ん	食塩	0.7	た ま	人参	10
あ ₃₅			~	濃口醤油	3					こしょう (300g)	0.05	み	干しわかめ カット	0.5
め 35 さ	(袋)柿	35	/ \	中双糖	1.5					濃口醤油	0.5	そ	干ししいたけ スライス	1
9				本みりん	0.5					缶)チキンコンソメ	0.3	汁	中みそ	7
の			煮 干 ⁷¹	だし汁	10					ローリエ	0.1		甘みそ	5
佃			し						184	湯 湯	120	407	だし煮干し	3
煮				ブロッコリーカット	40							187	水	110
++				炒り白ごま	1				80	受みかん	80			
杮				濃口醤油	2.5									
			45	ポン酢	1.5									
			3	(個)小煮干し	3									

F21日	(月)		F2	F22日(火)					
献立名	食品名	一人当り	献	立名	食品名		一人当り		
		正味分量					正味分量		
ち	(袋)中華そば	小1-3 150	麦		精白米(委託) 米粒麦 委託		70		
や	(袋)中華そば	/J\4-6 200	ご	80	米粒麦 委託		10		
ん	(袋)中華そば	中 250							
ぽ	豚肉 スライス	20	6	206	牛乳		206		
んめ	濃口醤油	1	4						
。 ん	清酒	0.5	半乳		(冷)さばのみぞれ煮		小50		
/0	カットなると	10	76	50	(冷)さばのみぞれ煮		中70		
4	レト)うずら卵	20	さ		() C / C / C / C / C / C / C / C / C / C				
乳	キャベツ	30	ば		太もやし		30		
	太もやし	15	の		小松菜		15		
ゲ	人参	10	24		人参		5		
タ	たけのこ水煮 ホール	10	ぞ		濃口醤油 和え物用 ペットボトル		2		
の	中ねぎ	5	れ		本みりん		0.5		
から	しょうがおろし	1	煮		炒り白ごま(500g)		1.2		
揚	サラダ油	1	ı۱۷	55	すりごま		1.2		
げ	濃口醤油	6	松		7 7 2 5		1.2		
''	ルト) がらスープ	3	菜		人参		7		
3	食塩	1	の		玉ねぎ		20		
# <i>+</i>	こしょう (300g)	0.03	ご		えのきたけカット		5		
۲	缶)チキンコンソメ	0.5	ま		乾)切干し大根		1		
マ	ごま油	0.3	和		干しわかめ カット		0.3		
۲	豆板醤	0.1	え		冷)豆腐 カット		25		
430		1	わ		油揚げ		5		
	湯	120	がが		中みそ		7		
206	127)	120	家		甘みそ		5		
	牛乳	206	の		だし煮干し		3		
	十 46	200		188	湯		110		
50	冷)舌平目 でん粉付き	45	そ		1973		110		
	なたね油	4.5	汁						
	/み/こ14/四	4.0							
30	袋)ミニトマト	30							
	3 €/<−1. (1.	30							
<u> </u>									

F24日	(木)		F25日	日(金)				
献立名		一人当り	献立名		一人当り			
		正味分量			正味分量			
□ 60	コッペパン	60	黒	精白米(自校)	80			
ツ			米 ご					
^ 206	牛乳	206	ご	牛乳	206			
パ	1 70		は 81	1 10				
ン	豚肉 ミンチ	20	ん	豚肉 スライス	20			
	冷)金時豆	30	206	清酒	0.5			
牛	皮むき玉ねぎ	55	牛 200	レト)蒸大豆	15			
乳	じゃがいもカット		乳	人参	10			
チ		50	ま	八参 洗いごぼう				
ij	レト)トマト水煮	10	6 ï		15			
j	冷)おろしにんにく	1	わ	れんこんカット	15			
ン	パセリ	0.5	ごわや	ちくわ	8			
カ	サラダ油	0.5	さし	波型こんにゃく	10			
1	トマトケチャップ (1kg)	6.5	し	干ししいたけ スライス	1			
ン	中双糖	1.5	い	早煮昆布 カット	1			
	ウスターソース	1.2	24	炒り白ごま	0.5			
ひ	缶)チキンコンソメ	0.5	そ	サラダ油	0.5			
ڹ	食塩	0.4	煮	赤みそ	2.5			
き	チリパウダー	0.1	込	中双糖	1.5			
サ 207	湯	30	4	本みりん	1.5			
ラダ			お	だし煮干し	0.5			
7	レト)まぐろ油漬	10	か	湯	25			
П	キャベツ	25	か					
	レト)芽ひじき 水煮	15	和 126	太もやし	30			
ア	人参	5	え	小松菜	15			
ワ 61	棒々鶏ドレッシング (1L)	5.5	-	人参	5			
ツ	17 (74)	5.5	24	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5			
フ 28	(冷)ココアワッフル	28	か	ポン酢	1.5			
ル	(/)/==///////	20	ん	花かつお 砕片	0.8			
$\widehat{}$				1072 202 HT/1	0.0			
中			55	袋)みかん	80			
の				衣/07/31/0	80			
み			80		_			
$\overline{}$			00					
					_			
-								

大き 食品名	正味分量 30 206 も 皮なし 8 胸 皮なし 12 ト(2cm角) 30 aぎ 30
表 精白米(委託) 70 米粒麦 委託 10 4 206 中乳 206 水の 206 大参いごぼう 35 大参 15 大参 19 大参 19 大参 10 大参	たり 50 206 206 8 肉 皮なし 12 ト(2cm角) 30 aぎ 30 10
麦 精白米(委託) 70 米粒麦 委託 10 水粒麦 委託 10 中乳 206 麻肉 207 麻肉 207 藤木いごぼう 35 大参 15 大参 19 でんぷん 15 大参 15 大参 15 大参 15 大砂 15 大参 15 大参 15 大参 25 大参 25 大参 25 大参 25 大参 25 大参 25 大参<	たり 50 206 206 8 肉 皮なし 12 ト(2cm角) 30 aぎ 30 10
大地麦 委託	き 皮なし 8 向 皮なし 12 ト(2cm角) 30 aぎ 30
は	も 皮なし 8 向 皮なし 12 ト(2cm角) 30 aぎ 30
中乳 206 中乳 206 中乳 206 カット 15 漁肉カット も 強肉カット も 独肉カット も 地の 大 か は き 豆腐 カット の 本 からいんげん ち は でんぷん 1 の 本 みりん 1.9 でんぷん 1 の 本 みりん 1.9 でんぷん 1 の 水 でんぷん 1 小松菜 157 湯 25 大参 15 大参 上めじ エリンギ : 小セリ シ ナ ュー レト)がらえ 金 上 しょうがおろし 0.3 か か そ そ ぼ る 満 お ひ た し 小松菜 155 人参 5 味付けもみのり 1.2 大参 155 次)おろしにんにく 0.22 でんぷん 0.55 湯 20 ブロッコ リ エーンスタ 湯 湯 い比菜 からい しもみのり 1.2 15 大参 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	も 皮なし 8 向 皮なし 12 ト(2cm角) 30 aぎ 30
中乳 豚肉 スライス 30 波型こんにゃく 35 液)にでぼう 35 内 人参 15 クーンを対す 1 の カース 19 中双糖 1.9 中双糖 1.9 でんぷん 1 のでんぷん 1 別 でんぷん 0.5 別 の でんぷん 0.5 別 別 でんぷん 0.5 別 の でん 0.5 別 の でんぷん 0.5 別 の でんぷん 0.5 別 の でん 0.5 別 の でんぷん 0.5 別 の でん 0.5 別 の 0.5 別	前 皮なし 12 ト(2cm角) 30 35 30
下	歯 皮なし 12 ト(2cm角) 30 aぎ 30 10
液型こんにやく 洗いごぼう 35 大参 体 見むき玉ねぎ 4 大参 中なき りかいたけん 中なぎ 日本みりん 7 中のでんぷん 中なぎ 日本みりん 7 中の歌糖 中の歌格 1.9 下でんぷん 1.9 日本みりん 中の歌格 1.9 日本みりん 1.9 日本みりん 大き 日本みりん 1.9 日本みりん 大き 日本のようがおろし 日本のようがおろし 1.9 日本のようがらし 日本とのよっと 日本とうがらし 日本とうがらし 日本とのようと 日本とのようと 日本とのより 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようがらし 日本とのようと 日本とのようがらし 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようを 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようでん。 日本とのようと 日本とのようでん。 日本とのようと 日本とのようと 日本とのようでん。 日本とのよりでん。 日本とのようでん。 日本とのよりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本とのなりでん。 日本と	aぎ 30 10
豚肉 洗いごぼう 35 内 焼き 皮むき玉ねぎ 35 内 乳 皮むき玉ねぎ 人参 15 内 人参 15 内 冷)さやいんげん 5 中の水 中ねぎ 3 日本みりん 1 日本のより 1 日本のより <t< td=""><td>aぎ 30 10</td></t<>	aぎ 30 10
とごまからさやいんげん 5 サラダ油 1 濃口醤油 4.7 清酒 1.9 中双糖 1.9 中双糖 1.9 でんぷん 1 でんぷん 1 素 25 香和え 25 小松菜 15 小松菜 15 人参 5 味付けもみのり 1.2 **A)むき枝豆 7 中ねぎ 3 キししがおおろしにんにく 0.2 ごま油 1 赤みそ 5 清酒 3 濃口醤油 2 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.5 場 **A)むき枝豆 7 かおろしにんにく 0.2 清酒 3 濃田醤油 2 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.5 湯	
Table Ta	
う	8
京画 1.9	カット 8
カース カ	0.7
煮 中双糖 1.9 そ 冷)おろしにんにく 0.2 チューレト)がらえ 木みりん 1.9 ごま油 1 でんぷん 1 赤みそ 5 清酒 3 大もやし 30 小松菜 15 人参 5 味付けもみのり 1.2 **A・おひたし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
本みりん 1.9 でんぷん 1 赤みそ 5 清酒 3 でんぷん 1 赤みそ 5 清酒 3 でんぷん 1 赤みそ 1 元 1 元 1 元 1 元 元 元	スープ 3
機 157 雨れえ 本もやし 30 小松菜 15 人参 5 味付けもみのり 1.2 清酒 3 濃口醤油 2 二温糖 2 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.5 湯	コンソメ 0.6
番 本もやし 30 水松菜 15 人参 5 味付けもみのり 1.2 濃口醤油 2 三温糖 2 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.5 湯 20	0.6
和 太もやし 30 かた 15 人参 5 味付けもみのり 1.2 は 175 までんぷん 20 は 175 までんぷん 20 は 175 までんぷん 20 は 175 までんぷん 30 は 175 までん 30 は 175 まで	300g) 0.08
A	乳 30
小松果	-ズ 3
ふ 人参 し 5 し でんぶん 0.5 り 21 3 3 3 3 3 3 3 3 3	0.1
	ーチ 3
か 52 濃口醤油 和え物用 ベットボトル	65
け 太もやし 30 サ ブロッコリ-	
3 (個)穀物ふりかけ 2.5 小松菜 15 ラ レト)ホール	
人参 5 ダ 51 すりおろしオニオン	ドレッシング 6
ん 50 (袋)りんご 50 塩ロ醤油 和え物用 ベットボトル 1	
- 52 ポン酢 0.5	