

C 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 たき こ み お こ わ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
牛乳	濃口醤油	4
	清酒	4
ア ス パ ラ ガ ス	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
パ ラ ガ ス の サ ラ ダ	牛乳	206
	アスパラガス	15
	きゅうり	30
	缶)ホールコーン	5
う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8
	冷)ベーコンスライス	5
	レト)うずら卵	25
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
	人参	5
	乾)はるさめ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
ミ ツ ク ス ナ ツ	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ミ ツ ク ス ナ ツ	ごま油	0.3
	湯	120
(中 の み)	(個)ミックスナッツ	15

C 6月

C 4日(月)

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
	(冷)いわし開き 澱粉付	幼-小 40
い わ し の 蒲 焼 き 風	(冷)いわし開き 澱粉付	中 50
	なたね油	4
ご ま あ え ⁵⁸	生姜	1.2
	濃口醤油	3
す ま し 汁 ⁴⁴	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
ご ま あ え ⁵⁸	清酒	1.8
	でん粉	0.2
す ま し 汁 ⁴⁴	湯	3
	冷)ブロッコリー	20
す ま し 汁 ⁴⁴	キャベツ	20
	乾)炒り白ごま	1
す ま し 汁 ⁴⁴	(個)だし醤油	5
	豆腐	20
す ま し 汁 ⁴⁴	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
す ま し 汁 ⁴⁴	乾)干しいたけ スライス	0.7
	麩	0.5
す ま し 汁 ⁴⁴	清酒	1
	食塩	0.7
す ま し 汁 ⁴⁴	濃口醤油	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
す ま し 汁 ⁴⁴	乾)だし昆布	0.5
	水	120

C 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	冷)鶏肉 胸皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	玉ねぎ	20
	人参	10
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	食塩	1
	白ぶどう酒	1
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ウスターソース	1
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	牛乳	206
	キャベツ	30
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	きゅうり	20
	人参	5
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	缶)ホールコーン	5
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	冷)ベーコンスライス	5
	かぼちゃ カット	30
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	有塩バター	1
	サラダ油	1
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	食塩	0.5
	こしょう	0.03
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	調理用牛乳	30
	生クリーム	3
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) ¹⁴⁹	湯	70

C 6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	15
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	清酒	1
	鶏卵	20
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	人参	8
	冷)さやいんげん	7
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	キャベツ	25
	小松菜	20
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	人参	5
	乾)刻み昆布	0.7
高 野 豆 腐 の 卵 と じ ¹⁵⁹	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8

C 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お 茶 パ ン ⁶⁸	お茶パン	60
	煎茶 粉茶タイプ(パン用)	0.48
お 茶 パ ン ⁶⁸	煎茶 粉末(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖)	6.6
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉と野菜のトマト煮	24
牛乳 ²⁰⁶	鶏肉 胸 皮なし カット	16
	鶏肉 もも 皮なし カット	16
牛乳 ²⁰⁶	冷)ベーコンスライス	5
	冷)白いんげん豆	30
牛乳 ²⁰⁶	玉ねぎ	35
	じゃがいも	30
牛乳 ²⁰⁶	人参	10
	しめじ	10
牛乳 ²⁰⁶	にんにく	1
	セロリ	1
牛乳 ²⁰⁶	パセリ	0.5
	オリーブ油	0.5
牛乳 ²⁰⁶	有塩バター	0.5
	レト)トマト水煮	25
牛乳 ²⁰⁶	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
牛乳 ²⁰⁶	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
牛乳 ²⁰⁶	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
牛乳 ²⁰⁶	こしょう	0.05
	湯	30
牛乳 ²⁰⁶	キャベツ	25
	きゅうり	20
牛乳 ²⁰⁶	赤ピーマン	3
	黄パプリカ	3
牛乳 ²⁰⁶	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10

C 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	豚肉スライス	20
	生姜	2
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	濃口醤油	1.5
	清酒	1
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	冷)いか短冊(1×4cm)	15
	清酒	1
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	人参	10
	中ねぎ	5
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	サラダ油	1
	ごま油	0.5
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	食塩	0.5
	こしょう	0.06
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	でん粉	1
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	湯	50
	牛乳	206
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	冷)ししゃも	20
	でん粉	4
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	なたね油	4
	冷)ブロッコリー	30
中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	ゆで塩	0.5

C 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	炒り黒豆	10
	油揚げ	5
	つきこんにやく	7
	人参	10
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
	牛乳	206
牛乳 切り干し大根の煮物 そうめん汁 ヨーグルト(小中のみ)	てんぷら	7
	乾)切干し大根	7
	人参	10
	乾)炒り白ごま	1
	乾)刻み昆布	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	みりん	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	だし汁	20
	玉ねぎ	20
	油揚げ	10
	中ねぎ	5
	乾)そうめん	5
食塩	0.7	
濃口醤油	0.6	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	130	
(個)ヨーグルト	小 80	
(個)ヨーグルト	中 100	

C 12日(火)

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
	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	20
	冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮	10
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
チリコンカン ぽぼうサラダ	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	洗いごぼう	20
	きゅうり	15
	人参	10
	缶)ホールコーン	5
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)スティックチーズ	15

C 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
焼き豆腐のみそ煮	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
	水	20
	もやし	30
	小松菜	20
	人参	10
	乾)炒り白ごま	1
	(個)だし醤油	5
	(個)味付のり	2.5

C 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	冷)大豆水煮	12
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	牛乳	206
きんぴら すいとん汁 冷凍みかん(小中のみ)	てんぷら	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)炒り白ごま	2
	ごま油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	だし汁	7
	冷)すいとん	25
	玉ねぎ	20
人参	10	
しめじ	7	
油揚げ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	
(冷)みかん	80	

C 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)メルルーサ カット(2cm)	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	すりごま	3
	でん粉	6
	小麦粉	4
	なたね油	5
	アスパラガス	20
	もやし	15
アスパラガスのあえもの 新じゃがいものみそ汁 あさりの佃煮(小中のみ)	きゅうり	15
	人参	10
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	油揚げ	5
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	25
	えのきたけ	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	120
	(個)あさり佃煮	10

C 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 香りあえ みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	牛肉スライス	20
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	4
	みりん	0.5
	湯	20
キャベツ	30	
小松菜	20	
人参	7	
(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)みかんジュース	125	

C 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 鶏肉 胸 皮なし カット 鶏肉 もも 皮なし カット 鶏挽きウインナー カット 乳・卵抜き レト)うずら卵 冷)金時豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油 白ぶどう酒 濃口醤油 砂糖(三温糖) チキンコンソメ 乳・卵抜き カレー粉 食塩 こしょう 湯 乾)ひじき キャベツ きゅうり 缶)ホールコーン 乾)海藻ミックス (個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	(個)コッペパン	幼-小1 40
	(個)コッペパン	小2 50
	(個)コッペパン	小3・4 60
	(個)コッペパン	小5-中 70
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	鶏挽きウインナー カット 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
	冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
パセリ	0.5	
サラダ油	1	
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	20	
乾)ひじき	0.5	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	1	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8	

C 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチ はるさめ 小魚入りアーモンド 湯 小魚入りアーモンド	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	レト)白菜キムチ(ご飯用)	20
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
食塩	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
はるさめ	206	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	5	
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10	
玉ねぎ	25	
中ねぎ	5	
乾)はるさめ	5	
乾)干しいたけ スライス	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	4	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯	130	
(個)小魚入りアーモンド	8	

C 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 ゲタのから揚げ 夏野菜のサラダ 野菜スープ びわ	コッペパン	60
	牛乳	206
	冷)舌平目の濃粉付き	45
	なたね油	5
	食塩	0.1
	きゅうり	25
	アスパラガス	20
	缶)ホールコーン	8
	(個)焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	鶏挽きウインナー カット 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ	30
	冷)白いんげん豆	10
	人参	10
セロリ	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	
びわ	30	

C 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉の梅みそ煮 粉ふきいも けんちん汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
乾)炒り白ごま	1	
じゃがいも	60	
人参	5	
ゆで塩	1.2	
豆腐	30	
油揚げ	7	
つきこんにやく	10	
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.7	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
水	130	

C 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコンスライス	5
	冷)むきえび	25
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
牛乳	白ぶどう酒	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.06
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	乾)ひじき	1.5
	セロリ	1
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
ひじきサラダ	レト)うずら卵	20
	缶)クリームコーン	40
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	110
コーンスープ	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110

C 26日(火)

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
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	清酒	1
	でん粉	5
	冷)豚レバー 澱粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	10
	なたね油	5
	細ねぎ	1
牛乳	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	冷)ベーコンスライス	5
	豆腐	20
	キャベツ	25
鶏とレバーのナッツ揚げ	もやし	15
	ゴーヤ	15
	人参	7
	ゆで塩	0.15
	サラダ油	1
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
ゴーヤチャンプルー	乾)花かつお	0.5
	玉ねぎ	30
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
わかめスープ	ごま油	0.2
	湯	140
	湯	140
	湯	140
	湯	140
	湯	140
	湯	140
	湯	140
	湯	140
	湯	140

C 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	清酒	1
	でん粉	5
	冷)さばの生姜煮	幼-小 50
	冷)さばの生姜煮	中 70
	小松菜	30
牛乳	きゅうり	25
	キャベツ	10
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8
	豚肉赤身 スライス	10
	さつまいも 角切り	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	人参	5
	もやし	5
	中ねぎ	5
さばの生姜煮	麦みそ	11
	乾)だし煮干し	4
	水	110
	(個)ひじきのり	10
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110
	湯	110

C 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー	(個)ナン	幼-小2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
	牛肉ミンチ	15
	豚肉ミンチ	15
	レト)ひきわり大豆	10
	玉ねぎ	45
	人参	10
	ピーマン	4
牛乳	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
コールスローサラダ	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)ベーコンスライス	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	15
	人参	5
コンソメスープ	乾)はるさめ	3
	セロリ	3
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	120
	(冷)豆乳プリン	40

C 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
牛乳	サラダ油	1.4
	有塩バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	キャベツ	25
	人参	7
	缶)ホールコーン	7
	乾)かんぴょう	1
野菜サラダ	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	アスパラガス	15
	玉ねぎ	20
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
アスパラガスのスープ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
ココアワッフル	(冷)ココアワッフル	28
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120
	湯	120