正味分量	1日(火	()		2日(7	k)		3	日(オ	<)		4⊟	(숙	定)		
3	献立名	食品名	一人当り	献立名	食品名	一人当り	献	忧立名	食品名	一人当り	献立	Σ名	食品名		一人当り
# 刊			正味分量			正味分量				正味分量				.	正味分量
# 刊		コッペパン	50	ば	精白米(自校)	65	麦	Ę	精白米(委託)	60	菜		精白米(自校)		66
大 1		コッペパン	60	6			J	-		70					73
中乳 200				1.7	出し昆布	0.8			业料主 禾缸	6					6
# 1		牛乳	206	L			1	0		7	め		·		7
# 無関 カケ	ا			4			Д	_			んま	80	菜めしちりめん 250g		3.5
1	生	鶏肉 カット 胸・皮なし	12	17		0.9	可可	206	牛乳	206	友ご				
日本学の方面				76			1	L	1 70		Ι±	206	牛乳.	\neg	206
本語 30 2 2 2 2 2 2 2 2 2							16	:	豚肉赤身ミンチ	23	ん				
であがいも 20 大参 10 人参 7 入参 7 入参 11 玉藍 17 五型 17 五型 17 五型 17 五型 17 五型 17 五型 17 17 17 17 17 17 17 1				つ			=	,					牛肉 スライス	\neg	25
古の	の			ま			1	ſ			牛				50
人参	杳										乳				25
LobC	り						나	/		1	_				15
コープ・イ カット 10 (イセリ 0.5 なたね油 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				0)		1					厚 #				10
かきか 10 10 10 10 10 10 10 1	7			4		1	+7	п						\neg	8
なたね油 2 / 小麦粉 3.5 / 清酒 2 / 小麦粉 1 / 3 / 数をたね油 2.5 / 表粉 1 / 3 / 数をたね油 0.5 / 表粉 1 / 3 / 数をたね油 2 / 3 / 数をたね油 0.5 / 数ををおれる 0.5 / 数 / 数 / 数 / 数 / 数 / 数 / 数 / 数 / 数 /	ΙŤ					2.5	U.	ני						\neg	3
小麦粉	i .						Ιź	=						-	1
1	ر ک													-	3
き かた	ľ			そ			大	7			き			-	4.5
上小)がらスープ 4	き	-		う 206	ナ 型	206					の			-+	
ダ テキンコンソス 乳卵接き 0.4 会塩 0.5 1 カレー粉 1.2 素 *** 本 が どう酒 キャベツ 3 日 ・	サ				十七	200					う			-+	1
食塩				<i>₩</i>	to+1)+ 7=/7	d> 40	世	}			ま	166		-	20
子ョコカック 246 二 しょう 0.04 ローリエ 0.11 調理用牛乳 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	ダ			汁			12				煮		汤	-+	20
日	-		_	١,			12	L					+		00
10 10 10 10 10 10 10 10				_			14	ř			иh				
7 246 1				1.2											20
1			_		なたね出	5	Ĭ		こしよう	0.03	香				5
上		湯	/5				17	ĵ	± . ~	40	あ				3
きゅうり 20 乾)ひじき 1.5 佐)ホールコーン 7 七ロリ 1 後) 第日代レッシッグ 乳腺腫素 8 世 10 10 (後) チョコ大豆クリーム 中 15 10 しようゆ豆 10 10 10 10 10 10 10 1	1	1. 0	+			1	t	ž			え	72	(袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き		10
乾) ひじき	ム						Ų	J				13			
缶) ホールコーン 7 大口リ 1		- / * *									١.	•			
セロリ						1	-					ŏ	(袋)小魚入りアーモンド		
(強)青いさドレッシング 乳卵核き 8 だし 削り節 4 出し昆布 0.5 水 140 (個) ぶどうゼリー 40 マロンワッフル 28 10 10 10 10 10 10 10 1							_								-
(後) 青コ大豆クリーム 小 10 (後) チョコ大豆クリーム 中 15 しようゆ豆 10 しようゆ豆 10 一									(袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10					
10 (後)チョコ大豆クリーム 小 10 (後)チョコ大豆クリーム 中 15 10 しようゆ豆 10 フッツフル 28 ファッフル フッツフル ウッフル ウッフル ウッフル ウッフル ウッフル ウッフル ウッフル ウッ	0.5	(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8				0,								
(後) チョコ大豆クリーム 小 10 (後) チョコ大豆クリーム 中 15 しょうゆ豆 10 ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	65			100		1		40	(個)ぶどうゼリー	40	ĺ				
10 (袋)チョコ大豆クリーム 中 15 10 しょうゆ豆 10 ファッフル 中 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				100	水	140	7	7			Ŧ				
								ı ⁴⁰	(個)マロンワッフル	28					<u> </u>
	10	(袋)チョコ大豆クリーム	中 15	10	しょうゆ豆	10	レ	,			ド				
															<u> </u>
							1,1								
							#	`							
							_]	

7日(月])		8日(;	火)		9日(水)		10日	(木)			11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
麦	精白米(委託)	<u> </u>	き	コッペパン	50	麦	精白米(自校)	<u> </u>	麦	精白米(委託)		<u> </u>	チ	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		コッペパン	60	麦ご	精白米(自校)	73	Ĩ	精白米(委託)		70	+	米粒麦 自校	6
は	少松丰 禾缸	6	J	なたね油	4	は	米粒麦 白校	6	は	少松丰 禾红		6	キンラ	<u> </u>	12
ん 0	米粒麦 委託	7	揚	きな粉	4.5	ん 76	米粒麦 自校	7	ん 0	米粒麦 委託		7	ラ	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	8
			げ	砂糖(三温糖)	3								イフ	白ぶどう酒	1
牛 ₂₀₆ 乳	牛乳	206	パ	食塩	0.01	牛 ₂₀₆ 到.	牛乳	206	牛 乳	4乳		206	ス	玉葱	12
4 6			68		1	76			76				4	人参	8
さ	冷)さばの塩麹焼き	小 50				高	豚肉スライス	20	鶏	鶏肉 カット 胸・皮なし		18	乳	エリンギ カット	5
	冷)さばの塩麹焼き	中 60		牛乳	206	野	清酒	1	٢	鶏肉 カット 胸・皮なし		12		冷)むき枝豆	5
の			乳			豆	鶏卵	20	レ	清酒		1	グ	バター	1
塩 こ う	小松菜	20		冷)肉だんご	30	腐	乾)高野豆腐(サイコロ)	15	バ	でんぷん		5	リー	なたね油	0.5
こ	キャベツ	30	肉 団	玉葱	45	の 卵	玉葱	30	っ の	冷)鶏レバー粉付き		20		トマトケチャップ	13
じ	人参	5	구	キャベツ	30	الم	人参	8	ナ	カシューナッツ 無塩		12	ンサ	ウスターソース	0.9
小 本	(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8	了 と	人参	15	とじ	冷)さやいんげん	7	ッ	なたね油		5	É	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.55
焼 65 き 65			野	セロリ	2		しいたけ(スライス)	4	ツ	細ねぎ		1	ダ	食塩	0.45
			菜	チンゲンサイ	15		濃口醤油	3.5	揚	生姜		0.8	132	こしょう	0.05
野	豚肉赤身スライス	10		白ぶどう酒	1	小	砂糖(三温糖)	3	げ	にんにく		0.8	⊐		
菜	さつまいも カット	40	スー	なたね油	1	松	食塩	0.3		砂糖(中双糖)		3	ン 206	牛乳	206
の	洗いごぼう	7	プ	レト)がらスープ	4	菜の	だし 削り節	2	春	濃口醤油		2.8	ソメ		
あ え	つきこんにゃく	7		チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5	の 164 ご	湯	50	有雨	清酒		1.5	ス	レト)パインアップル	15
も	人参	5	<u>,-</u> `	食塩	0.5	Ιŧ			ス ₁ 87	豆板醤		0.05	lî	きゅうり	20
。 の	もやし	5	ご ぼ う サ	こしょう	0.03	あえ	小松菜	25	87	湯		4	プ	キャベツ	30
	中ねぎ	5	う	ローリエ	0.1	え	キャベツ	20	プ				76	袋)かんきつドレッシング 乳・卵抜き	8
豚	麦みそ	10	サ ***	湯	80	١.	もやし	15		ロースハム(短冊)卵抜き		7	=		
汁 203	煮干し だし用	4	ラ			あ	炒り白ごま	1		玉葱		25		ロースハム(短冊)卵抜き	10
203	水	110	ダ	洗いごぼう	25	さ り 71	(袋)和風ドレッシング 乳卵抜き	10	ф	人参		7	グル	玉葱	30
			チ	きゅうり	15	0 /			で	中ねぎ		5	\ \	人参	7
			ΙÍ	人参	5	佣和			野	乾)はるさめ		5	'	乾)マカロニ(英字)	7
			ズ	缶)ホールコーン	5	煮	レト)あさり佃煮	10	菜	しいたけ(スライス)		5		セロリ	2
			← 60	(袋)焙煎ごまドレッシング 乳卵抜き	8					レト) がらスープ		4		パセリ	0.5
		-	中					_		濃口醤油		0.5		なたね油	1
		+	の 1. 15	+	1.5					なたね油		0.5		レト) がらスープ	
		+	み ¹⁵	キャンディチーズ	15		-			チキンコンソメ乳卵抜き	\vdash	0.3		食塩 こしょう	0.5
		+ -			+		 	+		ごま油 食塩	1	0.1		濃口醤油	0.03
							+	+		足塩こしょう	╁┼	0.03		辰 口 醤 油 チキンコンソメ 乳卵抜き	0.2
							+	+	180		╁┼	120		チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3
							+	+		杨	╁┼	120	183	湯	120
		+					+	+		キャベツ	\vdash	35		1973	120
		+					+	+		人参		5		(個)ヨーグルト(無糖)	70
		+ -							40		+	0.4	81		6.4
										アで温		0.4		(1回) 布少福入りンロツノ	0.4
														<u> </u>	
							+	+			╁				+
										1					

15日(火)		16日((水)		17 E	3 (z	木)			18日	(金)		
献立名	食品名	一人当り	献立名	食品名	一人当り	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					正味分量				正味分量
⊐	コッペパン	50	秋	精白米(自校)	65	麦ご		精白米(委託)		60	⊐	コッペパン		小1 40
ツ 55	コッペパン	60	の	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	9			精白米(委託)		70	ツ 55	コッペパン		/\^2-3 50
~			香	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	6	は		米粒麦 季託		6	^	コッペパン		小4 60
/ ° 206	牛乳	206		さつまいも カット	10	6	0	米粒麦 委託		7	/ ° 20	6 コッペパン		小5-中 70
ン			は	しめじ	5									
4	ミニウインナー	25	6	人参	7	到.	206	牛乳		206	袋	牛乳		206
· 乳	玉葱	45		冷)むき枝豆	5	1,0					入			
	じゃがいも	30		濃口醤油	3.2	鮭		冷)鮭カット(2cm)骨なし		50	IJ	ベーコン(スライス)		7
ポ	キャベツ	20		清酒	0.8	の		清酒		1.5	\smile	レト)うずら卵		20
<u> </u>	大根	20	乳	砂糖(上白糖)	0.8	き		食塩		0.1	4	じゃがいも		40
フ	人参	15	Lπ	食塩	0.5	のこ		でんぷん		6	牛	玉葱		40
	冷)白いんげん豆	15	l) 113	出し昆布	0.5	ッ		なたね油		4	乳	チンゲンサイ		20
フ	セロリ	2	Ŧ			Ιí		エリンギ カット		3	う	人参		15
レ	パセリ	0.7	于 し	牛乳	206	ス	L	えのきたけ		3	ず	エリンギ		10
ン	なたね油	1	大			か		しめじ		3	ら	なたね油		1
チサラダ	白ぶどう酒	1	根	てんぷら	6	け		なたね油		0.6	卵	小麦粉		3.5
サ	レト)がらスープ	4		油揚げ	5			砂糖(上白糖)		1.2	٤	なたね油	_	2
フ	食塩	0.5	含	切干し大根	8	_		みりん		0.7	チ	バター	_	1
-	こしょう	0.03	め 煮	人参	10	大根		濃口醤油		2	ンゲ	調理用牛乳		25
IJ	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3	流	冷)さやいんげん	8	11X -		でんぷん		0.3	5	生クリーム		3
الم مد	ローリエ	0.1		ごま油	0.5	と ₈ 水	81	湯		6	サ 24	チキンコンソメ 乳卵抜き		0.8
ん ₂₅₅	湯	75		砂糖(上白糖)	1.5	菜 の					1			0.5
				濃口醤油	3	の		大根		40	の	こしょう		0.03
	キャベツ	20	<u>ه</u>	みりん	1	サ		水菜		15	ク	湯	_	60
	きゅうり	25	の。。	だし汁	12	ラダ		きゅうり		10	IJ	41 > 44 - 44 - 4 - 4	-	
	人参	10	みそ			3		缶)ホールコーン		5	٨	乾)海藻ミックス	\dashv	1
	缶)ホールコーン	5	汁	豆腐	20			濃口醤油		2.5	煮	キャベツ	\dashv	30
	食酢	3	' '	油揚げ	5	す		食酢		2.5	/IIX	きゅうり	\dashv	10
	なたね油	1		玉葱	30	ま		砂糖(上白糖)		1.8	海	缶)ホールコーン		7
	砂糖(上白糖)	1	ス	中ねぎ	5	し	70	<u>なたね油</u>		0.5	藻	炒り白ごま		1
65	食塩 こしょう	0.3	1	中みそ白みそ	7	汁 ′	,,	ごま油		0.5	サ	食酢 濃口醤油	\dashv	3
00	こしよう	0.04	1:	だし 削り節	6		-	TILL + 1. + 1* - 1/42 + 1		6	ラ だ 58		\dashv	1.5
50	りんご	50	ポ	出し昆布			ŀ	型抜きかまぼこ(銀杏) 玉葱		20	× "		\dashv	
	りんこ	50	テ 198	水	0.5 120		ŀ	<u> </u>		5		ごま油なたね油	\dashv	0.5
			۱ĥ	小	120		Г			0.5		/よ/これが田	-	0.5
			30	(個)スイートポテト	30			<u>乾)干しわかめ(カット)</u> 清酒		1			-	
				(回) ヘイートハブト	30			<u>月/日</u> 食塩		0.5			-	
								^{良塩} 濃口醤油		0.5			-	
		+						<u> </u>		4			-	
		+				1		<u>たし 削り即</u> 湯		120			-	
							ŀ	1973		120			\dashv	
							ŀ						-	
		+					ŀ						-	
		+					ŀ						-	
	<u> </u>			<u> </u>		Ь			<u> </u>		Ь	+		

献立名 食品名 一人当正味分表 麦 精白米(委託) 精白米(委託) 米粒麦 委託 米粒麦 委託 +乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 市酒 じゃがいも 玉葱 つきこんにゃく 人参 冷)さやいんげん なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	<u>60</u> 70 6 7 206 20 1 80 50
表	60 70 6 7 206 20 1 80 50
表	60 70 6 7 206 20 1 80 50
にはん 0 米粒麦 委託 米粒麦 委託 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	70 6 7 206 20 1 80 50
X	206 20 1 80 50
ん 0 ** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	7 206 20 1 80 50
牛乳 牛乳 牛肉 スライス 清酒 じゃがいも 玉葱 つきこんにゃく 人参 冷)さやいんげん なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	206 20 1 80 50
乳 4 内 上 さったいにもく 上 本 上 できこんにゃく 上 大参 冷)さやいんげん あ なたね油 売 で で で は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で は に	20 1 80 50
本内 スライス 清酒 じゃがいも 玉葱 つきこんにゃく 人参 冷)さやいんげん なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	20 1 80 50
じゃがいも 玉葱 つきこんにゃく 人参	80 50
じゃがいも 玉葱 つきこんにゃく 人参	80 50
や がいも 玉葱 つきこんにゃく 本 り からさやいんげん なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	80 50
が 玉葱 つきこんにゃく 香り 冷)さやいんげん あなたね油 え 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	50
つきこんにゃく 人参 冷)さやいんげん あ なたね油 え 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	
本 人参 冷)さやいんげん あ なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	ı.b
り 冷)さやいんげん なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	10
あ なたね油 え 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	8
え 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒	1
砂糖(中双糖) 清酒	3.5
清酒	2
44	1
納 197 湯	5
豆	
大根	40
きゅうり	15
人参	7
レト)まぐろ油漬	10
砂糖(上白糖)	2
食酢	1.5
すだち酢	1.5
濃口醤油	0.3
77 食塩	0.3
及塩	0.1
納豆 小	30
00	40
M 立 中	40

23日(水)		24日(木)		25	日(金)	
献立名	食品名	一人当り	献立名	食品名	一人当り	献:	立名	食品名	一人当人
		正味分量			正味分量				正味分量
اً ا	精白米(自校)	72	麦ご	精白米(委託)	60	セ		コッペパン(丸型)	5
は 76	精白米(自校)	80		精白米(委託)	70	ル	0	コッペパン(丸型)	6
\sim			は	米粒麦 委託	6	フ			
华 ²⁰⁶	牛乳	206	€ 72	米粒麦 委託	7	1	206	牛乳	20
乳						ッ			
70	鶏肉 カット 胸・皮なし	12	牛 ₂₀₆ 乳	牛乳	206	シ		(冷)白身魚フライ	小 5
秋	鶏肉 カット 胸・皮なし	8	1.5			ᅵᠴ		(冷)白身魚フライ	中 7
野	里いも カット	30	焼	豚肉赤身ミンチ	25	バ	54	なたね油	
菜	れんこんカット	20	き	焼き豆腐	85				
の	波型こんにゃく	20	豆	玉葱	30	ガー		キャベツ	3
煮 物	洗いごぼう	15	腐	人参	10	'		人参	
199	人参	15	のみ	チンゲンサイ	10		40	ゆで塩	0
	しめじ	10	そ	中ねぎ	3	4			
む	冷)さやいんげん	5	そそ	乾)干ししいたけ(スライス)	1	牛乳	10	(袋)濃厚ソース	1
b	ごま油	0.5	ぼ	生姜	0.5	-			
らくも	濃口醤油	3.8	ろ	にんにく	0.1			ベーコン(スライス)	
	砂糖(中双糖)	2.5	煮	ごま油	1	Ξ.		冷)白いんげん豆	1
汁	みりん	1	.1.	赤みそ	6.5	ネ		玉葱	4
	清酒	1	小	砂糖(三温糖)	3	スト		人参	1
大 169	でんぷん	0.4	松 菜	清酒	2			マカロニ(シエル)	
豆 169	湯	25	の	濃口醤油	2	Ιī		セロリ	
ふ			サ	一味	0.02	ネ		パセリ	0
IJ	鶏卵	20	ラ ダ ²⁰⁰	でんぷん	1			なたね油	0
か	でんぷん	0.3	ダジ	水	20			レト)トマト水煮	1
け	玉葱	20				ス		レト) がらスープ	
	中ねぎ	6		小松菜	20	ライ		赤ぶどう酒	
4	乾)干ししいたけ(スライス)	0.5		キャベツ	25	1 ス		食塩	0
か	濃口醤油	1		人参	5	7		こしょう	0.0
ん	食塩	0.6		食酢	3	チー		チキンコンソメ 乳卵抜き	0
	でんぷん	0.5		濃口醤油	1.5	ズ	224	ローリエ	0
	だし削り節	4		砂糖(上白糖)	1.5	$\widehat{}$		湯	12
174	出し昆布	1		ごま油	1	中	20		
.,,	水	120	50	食塩	0.3			スライスチーズ	2
3	/#\ I = \ 1.11.11		36	炒り白ごま	1	4			
3	(袋)大豆ふりかけ	2.5							
80	7. 1. 1								
80	みかん	80							
						1			
<u> </u>						<u></u>			

28日(1 47/11	29日(1 37/11	30日		1 37/11	31日		1 30/11
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
/\	精白米(委託)	60	L	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	/\1-3 200	麦ご	精白米(委託)	60	大	精白米(自校)	59
ヤ	精白米(委託)	70	つ	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	/]\4-6 280		精白米(委託)	70	豆	米粒麦 自校	6
シ	米粒麦 委託	6	ぽ	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300	は	米粒麦 季託	6	Ĵ	牛肉スライス	15
ラ	米粒麦 委託	7	<	鶏肉 カット 胸・皮なし	12	\sim 0	米粒麦 委託	7	は	冷)大豆水煮	15
イス	牛肉 スライス	20	うば	鶏肉 カット もも・皮なし	8				ん	油揚げ	3
^	じゃがいも	50	خ لا	清酒	1	牛 乳	牛乳	206		人参	7
	玉葱	45	70	てんぷら	10	76			4	冷)むき枝豆	5
牛	人参	10		油揚げ	8	さ	冷)さんま カットゆずみそ煮	小 50	乳.	なたね油	1
乳	エリンギ カット	6	牛	大根	30	ん 50	冷)さんま カットゆずみそ煮	中 80		清酒	1.6
	冷)グリンピース	6	牛 乳	里いも カット	20	ま			食	濃口醤油	1.6
IJ	にんにく	0.3		人参	10	の	小松菜	25	ベ	砂糖(上白糖)	0.8
つ	なたね油	1	か	中ねぎ	5	ゆ	もやし	35	T 110	食塩	0.65
ちゃ	小麦粉	5	たく	濃口醤油	5	ずみ	濃口醤油	2.7	菜		
	なたね油	2	くち	みりん	1	みそい	ポン酢	0.7	O) 20	牛乳	206
んサ	バター	1.8	い	清酒	1	煮 64	砂糖(上白糖)	0.5	ま		
j	トマトピューレ	15	わ	食塩	0.4	/HK			ر ا	ロースハム(短冊)卵抜き	5
ダ	レト)トマト水煮	10	J 506		5	ぽ	牛肉 スライス	10	レ	食べて菜	25
	レト) がらスープ	3	の	水	150	ん	冷)ミニひろうす	10	ツ	もやし	35
	赤ぶどう酒	2	か 206			ず	つきこんにゃく	12	シ	濃口醤油	2
3	ウスターソース	2	6	牛乳	206	あ	れんこん カット	7	ン	食酢	2
<u>-</u> -	食塩	1	揚	1.70		え	人参	5	グ	砂糖(上白糖)	1.5
	こしょう	0.07	げ	かたくちいわし	25		冷)さやいんげん	4	あ	-8-4-51	1
マ	砂糖(上白糖)	0.5	29	なたね油	4	が	乾)ひじき	1.7	73	じま油 炒り白ごま	1
1.	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5	お	食塩	0.1	ん ん	なたね油	0.5			
チ	からし粉	0.15	か			ŧ	砂糖(三温糖)	1.5	L)	豆腐	25
Ì	ローリエ	0.1	か	ほうれん草	20	ど	濃口醤油	2	な	大根	15
ズ	ピザ用チーズ	3	あ	キャベツ	30	きと	みりん	0.25	か	里いも カット	10
336		80	え	人参	5	٢	清酒	0.5	汁	洗いごぼう	10
				花かつお	1	ひ 66	湯	12		人参	7
206	牛乳	206	60	濃口醤油	2.5	11.				中ねぎ	5
	1		ル	ポン酢	1.5	きの			プリ	中みそ	7
	ロースハム(短冊)卵抜き	5	1 25			う			7	白みそ	6
	キャベツ	30	ベ	(個)ブルーベリータルト	25	ま				煮干し だし用	4
	きゅうり	10	ij	(IIII) () () () () () ()		煮			199		110
	人参	7	ĺ			/					
	缶)ホールコーン	5	タ						60	(個)プリン	50
	乾)刻み昆布	0.5	ル							,,m/- /-	1
	花かつお	0.8	۲								1
	食酢	3	$\widehat{\Box}$								1
	なたね油	3	中の								1
	濃口醤油	2	のみ								+
	砂糖(上白糖)	0.5	<i>or</i>								+
67		0.02								 	+
	-567	0.02									+
30	ミニトマト	30					 			+	+
	<u></u>	30				L			Ь		