1日(火	<b>k</b> )		2日(7	<b>k</b> )		3日	1(木	۲)		4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	立名	食品名	一人当り 正味分量	献立	名 食品名	一人当!
	精白米(自校)	80	⊐ 60	コッペパン	60	麦ご		精白米(委託)	60			5
٠ ر	さつまいも(2cm角)	30	ッ					精白米(委託)	70	ツ 5	5 コッペパン	6
まい	清酒	1.6	ペ 206 パ	牛乳	206	は		米粒麦 委託	6	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		
ŧ	食塩	0.8	ン			~	0	米粒麦 委託	7		4乳	20
	出し昆布	0.5		豚肉スライス	25	4						
は 114	炒り黒ごま	0.7	4	ベーコン(スライス)	5	· 乳	206	牛乳	206		鶏肉 カット 胸・皮なし	1
ん 206			乳	冷)大豆水煮	35					乳	鶏肉 カット 胸・皮なし	
	牛乳	206		皮むきじゃがいも(カット)	45	な		豆腐	70	1 I	白ぶどう酒	
牛			ポー	皮むき玉葱	40	す		豚肉並ミンチ	20	1 1 _	皮むき玉葱	3
乳	豚肉並スライス	30	_ ク	人参	10	入り		皮むき玉葱	35		じゃがいも	2
豚	つきこんにゃく	35	ビビ	パセリ	0.5	麻		なす	20	111	さつまいも カット	3
肉	洗いごぼう	35	ī	なたね油	1	婆		なたね油	2	シ	人参	
۲	人参	15	ン	トマトピューレ	6	豆		人参	7	チ	しめじ	1
とごぼ	冷)さやいんげん	7	ズ	トマトケチャップ	3	腐		たけのこ水煮(ホール)	10		エリンギ カット	1
ぼ	なたね油	1	m	砂糖(上白糖)	1.2	١.		チンゲンサイ	10		パセリ	0
う	濃口醤油	5	野	赤ぶどう酒	1	中		乾)干ししいたけ(スライス)		7,	なたね油	
の 煮	みりん	2	菜 と ま	ウスターソース	0.7	華サ		生姜	0.7	1	小麦粉	3
物	砂糖(中双糖)	2	±	チキンコンソメ乳卵抜き	0.6	5		にんにく	0.3	き	バター	+
123	清酒	1.5	ر چ	食塩	0.5	ダ		中ねぎ	3	きサ	なたね油	1
か 142	でんぷん	0.5	ぐ ろ 215	こしょう	0.05	1		ごま油	1	ー	レト)がらスープ	0
き	だし汁	8	の	湯	40	24		トマトケチャップ 清酒	3.5	ば	チキンコンソメ 乳卵抜き 食塩	0
<i>t</i> =	장수 GD		ソ	レレンナペスルは	15	か						
ま汁	鶏卵 皮むき玉葱	20 30	구 1	レト)まぐろ油漬 清酒	15 1	んジ		<u>濃口醤油</u> レト)がらスープ	3.5		こしょう ローリエ	0.0
ЭΤ		7	'	月沿 キャベツ	30	ンュ		赤みそ	2	- 1	調理用牛乳	3
	<u>人参</u> 中ねぎ	5	チ	キャベク 冷)ほうれん草	15	17		がみて チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5	4 1		7
	乾)干ししいたけ(スライス)	1	ĺ	エリンギ カット	10	ス		砂糖(三温糖)	0.5	- Liu	1/03	<del>'</del>
	農口醤油	+ +	ズ	缶)ホールコーン	8	$\overline{}$		豆板醬	0.25	1 I I	キャベツ	2
	食塩	0.5	$\overline{}$	なたね油	1	\]\		食塩	0.25	- 1/.	きゅうり	2
	でんぷん	0.5	中	メイン137円 チキンコンソメ 乳卵抜き	0.2	中		でんぷん	2		乾)ひじき	1
	だし 削り節	4	の	食塩	0.2	の		湯	40	- 1/],	缶)ホールコーン	<u> </u>
	出し昆布	1	み <sub>ン</sub> 81	こしょう	0.05	み		1903	70	<sup>中</sup> の	セロリ	
200	水	130		CU 2 7	0.03			もやし	40			
	7.	100	15	チーズ	15			きゅうり	15	- 1	(数)育じてトレッシング 礼卵扱さ	
				, ,	10			人参	10	1 1	(袋)チョコ大豆クリーム	小 1
								炒り白ごま	1		(袋)チョコ大豆クリーム	中(
							76	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10		(数/プヨコハエノ) ム	- 1
								(数/怪べ知ドレックング 孔卵放さ	-	11		
							125	みかんジュース	125	11		
								-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	120	11		
										11		
										1		
										1		
										1		
										11		
							-			- —		

7日()	3)		8日(	火)		9日(	<b>7</b> k)		10	0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	位名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	名 食品名	一人当り 正味分量
ば	精白米(自校)	65	麦	精白米(委託)	60	菜	精白米(自校)	66	麦	ļ.	精白米(委託)	60	ŧ	コッペパン	50
b	清酒	3	麦 ご	精白米(委託)	70	ち	精白米(自校)	73	゚゙゠゚		精白米(委託)	70	きなこ揚	コッペパン	60
ず	出し昆布	0.8	は	米粒麦 委託	6	IJ	米粒麦 自校	6	は	t	业松丰 禾缸	6	こ	なたね油	4
し	食酢	10	$\kappa_0$		7	め	V/44 = 54	7	  ん	0	米粒麦 委託	7		きな粉	4.5
4	砂糖(上白糖)	6	4	71720 010		ん 80	菜めしちりめん 250g	3.5			7412X XIII	,	げ。	砂糖(三温糖)	3
牛乳	食塩	0.9	牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	麦ご。				206	牛乳	206	/\frac{1}{2}	食塩	0.01
孔	冷)むきえび	15	76	1 75		し は <sup>206</sup>	牛乳	206		<b>L</b>	1 70		68		1
さ	清酒	2	ド	豚肉赤身ミンチ	23	6	1 10		1   5		冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50	4	1247 - 1 -	<u> </u>
っ	油揚げ	7	ラ	牛肉ミンチ	18		牛肉 スライス	25			冷)さばの塩麹焼き	中 60	乳 20	<sup>6</sup> 牛乳	206
ま	ごぼう ささがき	8	イ	レト)ひきわり大豆	17	牛	冷)厚揚げ(カット)	50	の	)	(10) C 10:10 M/C//0C	'		1.75	
い	人参	7	カ	皮むき玉葱	55	乳	つきこんにゃく	25	1 1/5	ī	小松菜	20	肉	冷)肉だんご	30
ŧ	冷)グリンピース	5	レ	人参	11	_	洗いごぼう	15	1   =	-	キャベツ	30	肉団子と野	皮むき玉葱	45
の	高野豆腐(すし用)	1	'	ピーマン	5	厚	人参	10	1 2	)	人参	5	子	キャベツ	30
رين	乾)干ししいたけ(スライス)	1	切	レーズン	1.1	揚 げ	冷)さやいんげん	8	1 1 0	65	(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8	ح 🖽	人参	15
げも	砂糖(上白糖)	2.5	r)	にんにく	0.6	٤	乾)ひじき	3	焼き	E :	(級/育じて「レブブブノー和外域と		野 菜	セロリ	2
6	淡口醤油	2.5	Ť	生姜	0.3	υ υ	なたね油	1	115		豚肉赤身スライス	10	の	チンゲンサイ	15
139	清酒	2.0	し	なたね油	0.5	ľ	砂糖(三温糖)	3	野		さつまいも カット	40	ス	白ぶどう酒	1
そ	777/1		大	小麦粉	1	き	<u>港口醤油</u>	4.5			洗いごぼう	7	Î	なたね油	1
5 206	<b>上</b> 到	206	根	トマトケチャップ	9	の	みりん	0.5	の	)	つきこんにゃく	7	プ	レト)がらスープ	4
め	T-76	200	の	ウスターソース	3.5	う	だし 削り節	0.0	あ		人参	5		チキンコンソメ乳卵抜き	0.5
W	さつまいも スライス	幼 20	サラ	カレー粉	1.2	≢ 166		20	え		もやし	5	ごぼう	食塩	0.5
汁	さつまいも スライス	少 40	ダ	赤ぶどう酒	1.2	煮	1203	20	1	,	中ねぎ	5	ぼ	こしょう	0.03
١.	さつまいも スライス	中 50		チキンコンソメ乳卵抜き	0.6	, do	キャベツ	30	の	)	麦みそ	10	2		0.03
しょ	天ぷら粉 乳・卵抜き	7	グ	食塩	0.5	ゆず	ほうれん草	20		7		10	サ ラ <sup>22</sup>	湯	80
5	水	16	レ 148	こしょう	0.03	香	人参	5		K _ 203	<u> </u>	110	ダ	1773	- 80
	なたね油	5			0.03	あ	缶)ホールコーン	8	1 1		<i>/</i> /	110		洗いごぼう	25
豆	<b>/み/こ</b> 1み/田	3	プ	きゅうり	10	え 73	(袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き	10	-1 1				チ	きゅうり	15
$\widehat{}$	型抜きかまぼこ(紅葉)	6	ゼリ	切干し大根	5		(袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き	10	11				1	人参	5
小	乾) そうめん	6	17	人参	5	小 8	(袋)小魚入りアーモンド		1				ズ	缶)ホールコーン	5
中	皮むき玉葱	25	'	大学 缶)ホールコーン	5	魚	(表)小黒人りアーモント	- 0	1				· 60	\ <del></del>	8
の	中ねぎ	5	小	乾)刻み昆布	0.5	入			1				中 "	(袋)焙煎ごまドレッシング 乳卵抜き	- 0
み	淡口醤油	0.8	の <sub>36</sub>	キム/ 久引 0 ア 上と 1 日 1 (袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10	りア			1				の 15	「 キャンディチーズ	15
	食塩	0.6	H	(後)棒々鶏トレッンング 乳卵抜さ	10	lí			1				07	TY2717 X	13
	だし 削り節	0.4		(冷)ぶどうゼリー	40	ŧ			1						-
	出し昆布	0.5		(カンぶと)とう	40	シ			1						
188		140	マ ロ <sup>40</sup>	(個)マロンワッフル	40	١			1						-
	小	140	15,	(旭)マロン・ノツノル	40	$\overline{}$			1						
10	しょうゆ豆	10	5			小			1						_
	しようか豆	10	ý			中			1						
			フ			の			11						+
			ル			4			11						+
			$\widehat{}$						11						+
			中						11						+
	<b> </b>	<del> </del>	の						11						+
		-	み						11						
			$\sim$			L			╵╙						

15日(	火)			16日	(水)		17E	日(:	木)		18日(	金)	
献立名	食品名		一人当り	献立	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
麦ご	精白米(自校)		66	麦	精白米(委託)	60	チ		精白米(自校)	59	⊐	コッペパン	50
ご	精白米(自校)		73	ご	精白米(委託)	70	+		米粒麦 自校	6	ツ 55	コッペパン	60
は	米粒麦 自校		6	は	业龄主 禾红	6	ン		冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	12	ぺ。		
₩ <sub>76</sub>	米粒麦 自校		7	6 ر	米粒麦 委託	7	ラ		冷)鶏肉 カット もも・皮なし	8	/ ° 206	牛乳	206
				4			イス		白ぶどう酒	1			
牛 乳	牛乳		206	牛 <sub>20</sub>	牛乳	206			皮むき玉葱	12	4	ミニウインナー	25
70				70			4		人参	8	乳	皮むき玉葱	45
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		皮むきじゃがいも(カット)	30
野	清酒		1	ح	鶏肉 カット 胸・皮なし	12			冷)むき枝豆	5	ポ	キャベツ	20
豆	鶏卵		20	レ	清酒	1	グ		バター	1	۲	大根	20
腐	乾)高野豆腐(サイコロ)		15	バ	でんぷん	5	Ų		なたね油	0.5	フ	人参	15
の 卵	皮むき玉葱		30		冷)鶏レバー粉付き	20	レン		トマトケチャップ	13	7	冷)白いんげん豆	15
나	人参		8	のナ	カシューナッツ 無塩	12	サ		ウスターソース	0.9	レ	セロリ	2
とじ	冷)さやいんげん		7	ッ	なたね油	5	5		チキンコンソメ 乳卵抜き	0.55	ン	パセリ	0.7
	しいたけ(スライス)		4	ý	細ねぎ	1	ダ		食塩	0.45	チ	なたね油	1
小	濃口醤油		3.5	揚	生姜	0.8	1	132	こしょう	0.05	サ	白ぶどう酒	1
松	砂糖(三温糖)		3	げ	にんにく	0.8	⊐				ラ	レト) がらスープ	4
菜	食塩		0.3		砂糖(中双糖)	3	1-	206	牛乳	206	ダ	食塩	0.5
の	だし 削り節		2	春	濃口醤油	2.8	ソ					こしょう	0.03
ご 164 ま	湯		50	雨	清酒	1.5	メ		レト)パインアップル	15	IJ		0.3
ま あ				スー	豆板醤	0.05	スー		きゅうり	20	ん ご <sub>255</sub>	ローリエ	0.1
え	小松菜		25	プ 8 <sup>7</sup>	湯	4	プ		キャベツ	30	255	湯	75
1	キャベツ		20					76	袋)かんきつドレッシング 乳・卵抜き	8	小		
あ	もやし		15	ゅ	ロースハム(短冊)卵抜き	7	3				中	キャベツ	20
さ	炒り白ごま		1	で	皮むき玉葱	25	1		ロースハム(短冊)卵抜き	10	の	きゅうり	25
IJ	濃口醤油		1.5	野	人参	7	グ		皮むき玉葱	30	24	人参	10
の	食酢		1.5	菜	中ねぎ	5	ル		人参	7	$\smile$	缶)ホールコーン	5
佃	砂糖(上白糖)		1		乾)はるさめ	5	۲		乾)マカロニ(英字)	7		食酢	3
煮 <sub>71</sub>	ごま油		0.5		しいたけ(スライス)	5	小		セロリ	2		なたね油	1
رار ال					レト)がらスープ	4	中		パセリ	0.5		砂糖(上白糖)	1
小 中 <sup>10</sup>	レト)あさり佃煮		10		濃口醤油	0.5	の の		なたね油	1		食塩	0.3
ر ق					なたね油	0.5	24		レト) がらスープ	4	65	こしょう	0.04
み					チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3	$\smile$		食塩	0.5			
$\smile$					ごま油	0.1			こしょう	0.03	50	りんご	50
					食塩	0.5			濃口醤油	0.2			
					こしょう	0.03			チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3			
				18	湯	120			ローリエ	0.1			
								183	湯	120			
					キャベツ	35							
					人参	5			(個)ヨーグルト(無糖)	70			
				40	ゆで塩	0.4		81	(個)希少糖入りシロップ	6.4			
		Т											

21	Н	(	月	)
~ '	$\mathbf{H}$	•	,,	/

21日(	月)	
献立名	食品名	一人当り
		正味分量
秋	精白米(自校)	65
の		
香	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	9
ij	冷)鶏肉 カット もも 皮なし	6
ث	さつまいも カット	10
は	しめじ	5
h	人参	7
	冷)むき枝豆	5
牛	濃口醤油	3.2
乳	清酒	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8
切	食塩	0.5
り <sub>113</sub>	出し昆布	0.5
<del>T</del>	山し比川	0.0
L 206	4. 前	200
大	牛乳	206
根		
の	てんぷら	6
含	油揚げ	5
め	切干し大根	8
煮	人参	10
١.	冷)さやいんげん	8
とう	ごま油	0.5
	砂糖(上白糖)	1.5
ふ	<u> </u>	
の		3
み そ 55	みりん	1
•	だし汁	12
汁		
-	豆腐	20
ス	油揚げ	5
イー	皮むき玉葱	30
-	中ねぎ	5
ポ	中みそ	7
テ	白みそ	6
<b>/</b>	だし 削り節	2
/]\ 198	出し昆布	0.5
中	水	120
の <sub>30</sub>		
み 30	(個)スイートポテト	30
· ·		

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	献工	江名	食品名	一人当り
		正味分量			正味分量				正味分量
麦	精白米(委託)	60	$\neg$	コッペパン	50	麦		精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70	ツ 55		60	麦ご		精白米(委託)	70
は	米粒麦 季託	6	~			は		坐粉套 季託	6
$\lambda_0$	米粒麦 委託	7	/ \( \) 20	4乳	206	ん	0	米粒麦 委託	7
	不恒久 女此		ン	1 76	200			不恒久 女化	,
牛 乳	牛乳	206	4	ベーコン(スライス)	7	牛乳	206	牛乳	206
孔	1 30	200	牛乳	レト)うずら卵	20	孔		1 30	200
鮭	冷)鮭カット(2cm)骨なし	50	TL	じゃがいも	40	肉		牛肉 スライス	20
の	清酒	1.5	う	皮むき玉葱	40	ľ		清酒	1
き	食塩	0.1	ず	チンゲンサイ	20	ゃ		じゃがいも	80
きの	でんぷん	6	6	人参	15	が		皮むき玉葱	50
1	なたね油	4	卵	エリンギ	10	_		つきこんにゃく	15
ソー	エリンギ カット	3	とチ	なたね油	1	香		人参	10
ス	えのきたけ	3	<del>ا</del>	小麦粉	3.5	9		<u>冷</u> )さやいんげん	8
<b>へ</b> か	しめじ	3	ンゲン	なたね油	2	あえ		なたね油	1
17	なたね油	0.6	5	バター	1	1		濃口醤油	3.5
.,	砂糖(上白糖)	1.2	サ	調理用牛乳	25	納		砂糖(中双糖)	2
大	みりん	0.7	1	生クリーム	3	豆		清酒	1
根	濃口醤油	2	の	チキンコンソメ乳卵抜き	0.8	$\overline{}$	197	湯	5
٢	でんぷん	0.3	ク	食塩	0.5	小		1993	
水 81	湯	6	Ų	こしょう	0.03	中		大根	40
菜	1203		24	湯	60	の		きゅうり	15
の サ	大根	40		1993	- 00	み		人参	7
ラ	水菜	15	煮	乾)海藻ミックス	1			<u>ハッ</u> レト)まぐろ油漬	10
ダ	きゅうり	10	海	キャベツ	30			砂糖(上白糖)	2
ľ	缶)ホールコーン	5	藻	きゅうり	10			食酢	1.5
す	濃口醤油	2.5	サ	缶)ホールコーン	7			すだち酢	1.5
ま	食酢	2.5	ラ ダ	炒り白ごま	1			濃口醤油	0.3
Ļ	砂糖(上白糖)	1.8	ダ	食酢	3		77	食塩	0.1
汁	なたね油	0.5		<u>農口醤油</u>	3			及塩	0.1
78	ごま油	0.5		砂糖(上白糖)	1.5			納豆	30
	СбД	0.0		ごま油	0.5		30		40
	型抜きかまぼこ(銀杏)	6	58	なたね油	0.5			ητ <u>1 3 2</u>	10
	皮むき玉葱	20		5-7 С-107/Щ	5.0				
	中ねぎ	5							
	乾)干しわかめ(カット)	0.5							
	清酒	1							
	食塩	0.5							
	濃口醤油	0.5							
	だし 削り節	4							
158	湯	120							
	<i>[7]</i> ]	120							
		 J	Ь	1		ш			

28日( 献立名	食品名	一人当り
		正味分量
ご	精白米(自校)	7
は 76	精白米(自校)	8
ん	III A III A III A	
206	牛乳	20
+	1.70	
乳	鶏肉 カット 胸・皮なし	1
秋	鶏肉 カット 胸・皮なし	
野	里いも カット	3
菜	れんこんカット	2
の	波型こんにゃく	2
煮	洗いごぼう	1
物	人参	1
む	しめじ	1
ئ ك	冷)さやいんげん	
<b>〈</b>	ごま油	0.
ŧ	濃口醤油	3.
汁	砂糖(中双糖)	2.
	みりん	
大	清酒	
豆 :	でんぷん	0.
ふ <sub>169</sub> り	湯	2
か		
け	鶏卵	2
$\widehat{}$	でんぷん	0.
小	皮むき玉葱	2
中	中ねぎ	
の	乾)干ししいたけ(スライス)	0.
み	濃口醤油	
	食塩	0.
4	でんぷん	0.
か	だし 削り節	
<i>ا</i> لم	出し昆布	
174	水	12
小		
中 3 の	(袋)大豆ふりかけ	2.
み <sub>80</sub>		
~ 80 ~	みかん	8
	+	

29日( 献立名	食品名	一人当り
HW-77-71	IX HH 'LI	正味分量
麦	精白米(委託)	<u> </u>
ご	精白米(委託)	70
は		-
,	米粒麦 委託	6
12	米粒麦 委託	7
牛 206	4.到	000
乳	牛乳	206
.b <del>.t.</del>		0.5
焼 き	豚肉赤身ミンチ	25
豆豆	(冷)焼き豆腐(カット)1kg	85
腐	皮むき玉葱	30
の	人参	10
み	チンゲンサイ	10
そ	中ねぎ	3
そ	乾)干ししいたけ(スライス)	1
ぼ	生姜	0.5
ろ	にんにく	0.1
煮	ごま油	1
	赤みそ	6.5
小	砂糖(三温糖)	3
松	清酒	2
菜 の	濃口醤油	2
サ	一味	0.02
=	でんぷん	1
フ ダ <sup>200</sup>	水	20
	小松菜	20
	キャベツ	25
	人参	5
	食酢	3
	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	食塩	0.3
58	炒り白ごま	0.0
•	がり口こよ	-
		1
		+
		+

	30日(	水)	
	献立名		一人当り
) )			正味分量
)	セ	コッペパン(丸型)	50
)	ル o	コッペパン(丸型)	60
3	フ		
7	フ 206	牛乳	206
	ッ		
3	シ	(冷)白身魚フライ	幼 30
	ュ	(冷)白身魚フライ	小 50
5	バ	(冷)白身魚フライ	中 70
5	54	なたね油	4
)	ガ		
)	П	キャベツ	35
)		人参	5
5	, 40	ゆで塩	0.4
1	牛	7, 2,3	
	乳 10	(袋)濃厚ソース	10
5 1		(衣/版件) 八	10
1	=	ベーコン(スライス)	5
	ネ		
2	ス	冷)白いんげん豆	18
3	<u>}</u>	玉葱	40
4		人参	10
4	1	マカロニ(シエル)	7
5 2 2 1	ネ	セロリ	2
1		パセリ	0.5
)		なたね油	0.5
	ス	レト)トマト水煮	15
)	フ	レト) がらスープ	4
) 5 5 5 1	ライスチー	赤ぶどう酒	1
5	<u>^</u>	食塩	0.5
3	lí	こしょう	0.03
5	ズ	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3
5		ローリエ	0.1
1	中 224	湯	120
3	の		
1	A 20	スライスチーズ	20
	$\smile$		
1			
1			
1			+ -
4		<b> </b>	+
4			
			$\Box$
1			+
-			+
4			
1			

献立名	食品名	一人当り 正味分量
/\	精白米(委託)	
ヤ	精白米(委託)	60 70
シ		
5	米粒麦 委託	6
1	米粒麦 委託	7
ス	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	50
<b>牛</b>	皮むき玉葱	45
乳	人参	10
	エリンギ カット	6
りっ	冷)グリンピース	6
5	にんにく	0.3
や	なたね油	1
6	小麦粉	5
Ť	なたね油	2
サ ラ ダ	バター	1.8
ダ	トマトピューレ	15
	レト)トマト水煮	10
<u> </u>	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
<u> </u>	ウスターソース	2
マ ト	食塩	1
Γ	こしょう	0.07
Ŧ	砂糖(上白糖)	0.5
ĺ	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5
ズ	からし粉	0.15
$\overline{}$	ローリエ	0.1
小	ピザ用チーズ	3
中 336	湯	80
の		
₩ <sub>206</sub>	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	人参	7
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	花かつお	0.8
	食酢	3
	なたね油	3
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
67	こしょう	0.02
		1

30

15

<sup>15</sup> チーズ