

六条町 3月

1日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|-------------------------|----------------|--------------|
| セルフ照り焼きチキンバーガー(照り焼きチキン) | コッペパン | 50 |
| | コッペパン | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 鶏肉もも・皮つき(切込入り) | 小50 |
| | 鶏肉もも・皮つき(切込入り) | 中70 |
| | 清酒 | 2 |
| | 食塩 | 0.15 |
| | 濃口しょうゆ | 2.7 |
| | 三温糖 | 2.2 |
| | みりん | 2 |
| | でんぷん | 0.4 |
| | 湯 | 7 |
| | キャベツ | 35 |
| | 人参 | 7 |
| | 食塩 | 0.15 |
| 蒸し野菜 | (個)スライスチーズ | 20 |
| | ベーコン(短冊) | 5 |
| | スパゲティ(ハーフ) | 7 |
| | 皮むき玉葱 | 25 |
| | ロメインレタス | 10 |
| | 人参 | 7 |
| | エリンギ | 5 |
| | パセリ | 0.3 |
| | トマト水煮 | 20 |
| | (レト)がらスープ | 4 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.03 |
| | 湯 | 120 |
| | 牛乳 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| パスタスープ | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|---------------|---------|--------------|-----|
| 赤飯 | 精白米(自校) | 52 | |
| | 精白米(自校) | 60 | |
| | もち米 | 20 | |
| | (乾)小豆 | 7 | |
| | 食塩 | 0.6 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 206 |
| | | 魚のすだちソースかけ | |
| | | ブロッコリーの和え物 | |
| | | 赤だし | |
| | | いちごゼリー | |
| | | 精白米(自校) | 52 |
| | | 精白米(自校) | 60 |
| | | もち米 | 20 |
| | | (乾)小豆 | 7 |
| | | 食塩 | 0.6 |
| 牛乳 | | 206 | |
| (冷)メルルーサ2cm角切 | | 40 | |
| 清酒 | | 2 | |
| 食塩 | | 0.15 | |
| でんぷん | | 6 | |
| なたね油 ローリー | 4 | | |
| すだち酢 | 4 | | |
| 濃口しょうゆ | 3 | | |
| 三温糖 | 4.5 | | |
| みりん | 1 | | |
| 湯 | 8 | | |
| ブロッコリー(カット) | 25 | | |
| きゅうり | 15 | | |
| 人参 | 5 | | |
| 濃口しょうゆ | 1 | | |
| 食塩 | 0.2 | | |
| 上白糖 | 1 | | |
| ごま油 | 0.8 | | |
| (冷)豆腐(カット) | 20 | | |
| 大根 | 20 | | |
| 皮むき玉葱 | 15 | | |
| 中ねぎ | 3 | | |
| 干しわかめ(カット) | 0.5 | | |
| 赤みそ | 8 | | |
| 白みそ | 3 | | |
| 削り節 だし用 | 4 | | |
| 出し昆布 | 1 | | |
| 水 | 115 | | |
| (個)いちごゼリー | 40 | | |

3日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|-------------|-----------------|--------------|
| ばらずし | 精白米(自校) | 65 |
| | 清酒 | 3 |
| | 出し昆布 | 0.5 |
| | 食酢 | 10 |
| | 上白糖 | 8 |
| | 食塩 | 0.8 |
| | 鶏肉もも・皮なし(1×1cm) | 10 |
| | 清酒 | 0.5 |
| | ごぼう(さがき・ごはん用) | 5 |
| | (冷)油揚げ(カット) | 5 |
| | 人参 | 5 |
| | (冷)グリーンピース | 3 |
| | 高野豆腐(ずし用) | 0.3 |
| | 干しいたけ(スライス) | 0.3 |
| | 上白糖 | 1.9 |
| 薄口しょうゆ | 1.9 | |
| 清酒 | 1.5 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 |
| | (冷)小えび殻付き濃粉付き | 20 |
| | なたね油 ローリー | 5 |
| | 食塩 | 0.07 |
| | キャベツ | 25 |
| | 小松菜 | 20 |
| | 太もやし | 10 |
| | 濃口しょうゆ | 1.8 |
| | 上白糖 | 1 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | 型抜きかまぼこ(梅) | 6 |
| | 皮むき玉葱 | 30 |
| | えのきたけ | 7 |
| | 人参 | 5 |
| | 中ねぎ | 3 |
| 干しいたけ(スライス) | 0.5 | |
| 食塩 | 0.7 | |
| 薄口しょうゆ | 0.5 | |
| 削り節 だし用 | 4 | |
| 出し昆布 | 1 | |
| 湯 | 130 | |
| (個)ひなあられ | 5 | |

4日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|--------------|-----------------|--------------|
| コッペパン(袋入り) | (個)冷凍コッペパン | 小1~4 70 |
| | (個)冷凍コッペパン | 小5~中 90 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm) | 12 |
| | 鶏肉もも・皮なし(2×2cm) | 8 |
| | ベーコン(短冊) | 5 |
| | 白ぶどう酒 | 1 |
| | 皮むき玉葱 | 40 |
| | じゃがいも | 30 |
| | 人参 | 10 |
| | パセリ | 0.5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 小麦粉 | 4 |
| | バター | 2 |
| | 牛乳 | サラダ油 |
| (レト)がらスープ | | 4 |
| チキンコンソメ | | 0.5 |
| 食塩 | | 0.7 |
| こしょう | | 0.04 |
| ローリエ | | 0.1 |
| 調理用牛乳 | | 30 |
| 湯 | | 75 |
| ブロッコリー(カット) | | 20 |
| キャベツ | | 30 |
| (レト)ホールコーン | | 5 |
| 食酢 | | 2.5 |
| 上白糖 | | 1.5 |
| トマトケチャップ 1kg | | 1.5 |
| サラダ油 | | 1 |
| 濃口しょうゆ | 1 | |
| 食塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.03 | |
| はるみ | 50 | |

六条町 3月

| 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 | | |
| ごはん | 精白米(自校) | 72 | カレーうどん | (個)ゆでうどん さめきの夢 小1~3 | 200 | 五目チャーハン | 精白米(自校) | 65 | ごはん | 精白米(自校) | 72 | コッペパン | コッペパン | 50 | | |
| | 精白米(自校) | 80 | | (個)ゆでうどん さめきの夢 小4~6 | 280 | | 焼き豚(1cm角切り) | 12 | | 精白米(自校) | 80 | | コッペパン | 60 | | |
| | 鉄強化米 | 0.3 | | (個)ゆでうどん さめきの夢 中 | 300 | | 清酒 | 1 | | 鉄強化米 | 0.3 | | | | | |
| | 牛乳 | 206 | | 牛肉(2×2cmスライス) | 25 | | 皮むき玉葱 | 15 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | |
| | | | | 皮むき玉葱 | 40 | | 人参 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | 人参 | 10 | | (冷)むき枝豆 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | 中ねぎ | 3 | | 太ねぎ | 3 | | | | | | | | |
| | | | | 油揚げ | 7 | | ごま油 | 1.5 | | | | | | | | |
| | | | | にんにく | 0.5 | | 清酒 | 1 | | | | | | | | |
| | | | | 生姜 | 0.2 | | 濃口しょうゆ | 1 | | | | | | | | |
| さばのみそ煮 | (冷)さばのみそ煮 | 小50 | ダブルわかめサラダ | サラダ油 | 2 | ビーフン | チキンコンソメ | 0.6 | ささかまぼこの磯辺揚げ | (冷)笹かまぼこ | 32 | 牛乳 | 鶏卵 | 40 | | |
| | (冷)さばのみそ煮 | 中60 | | カレー粉 | 1.1 | | 食塩 | 0.5 | | 天ぷら粉 乳・卵抜き | 4.5 | | ベーコン(短冊) | 5 | | |
| | | | | (レト)がらスープ | 3 | | こしょう | 0.02 | | 青のり粉 | 0.15 | | (冷)ダイスポテト | 12 | | |
| | | | | チキンコンソメ | 0.6 | | 牛乳 | 206 | | 水 | 10 | | (冷)オニオンソテー | 5 | | |
| | | | | トマトケチャップ 1kg | 2 | | | | | なたね油 ローリー | 4 | | 人参 | 5 | | |
| | | | | ウスターソース | 1.7 | | | | | | | | ドライパセリ | 0.03 | | |
| | | | | とんかつソース | 1.1 | | | | | (レト)まぐる油漬 | 8 | | 食塩 | 0.2 | | |
| | | | | 濃口しょうゆ | 1.1 | | | | | (乾)刻み昆布 | 4.5 | | こしょう | 0.03 | | |
| | | | | チャツネ | 1 | | | | | 玉葱 | 15 | | 生クリーム | 2 | | |
| | | | | 赤ぶどう酒 | 1 | | | | | 人参 | 8 | | バター | 1 | | |
| じゃがいものうま煮 | 皮むき玉葱 | 35 | かぼちゃフライ | 食塩 | 0.8 | フルーツ白玉 | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 7 | すき昆布とツナの煮物 | 濃口しょうゆ | 3 | 風オムレツ | (個)トマトケチャップ | 8 | | |
| | つきこんにやく | 15 | | こしょう | 0.03 | | 太もやし | 30 | | みりん | 1 | | 上乾ちりめん | 2.5 | | |
| | 人参 | 15 | | でんぷん | 3 | | きゅうり | 20 | | 清酒 | 1 | | 小松菜 | 25 | | |
| | (冷)さやいんげん | 5 | | 削り節 だし用 | 3 | | 人参 | 5 | | 三温糖 | 1 | | キャベツ | 20 | | |
| | サラダ油 | 0.5 | | 湯 | 120 | | ビーフン | 5 | | だし汁 | 5 | | 人参 | 5 | | |
| | 濃口しょうゆ | 2.8 | | | | | 濃口しょうゆ | 2.5 | | | | | (レト)ホールコーン | 5 | | |
| | 中双糖 | 2 | | | | | 食酢 | 2.5 | | 油揚げ | 5 | | アーモンド(刻み) | 1.5 | | |
| | 湯 | 10 | | | | | 上白糖 | 1.6 | | (乾)うーめん | 5 | | 食酢 | 2.3 | | |
| | | | | | | | ごま油 | 1 | | 麩 | 1.5 | | 濃口しょうゆ | 2 | | |
| | | | | | | | からし粉 | 0.06 | | じゃがいも | 15 | | サラダ油 | 1 | | |
| 野菜とたくあんのごまあえ | 小松菜 | 25 | ヨーグルト(中のみ) | 牛乳 | 206 | 黒豆とナッツ | (レト)白桃 | 20 | おくずかけ | 糸こんにやく | 7 | 白菜とハムのスープ | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 10 | | |
| | キャベツ | 15 | | ローズハム(短冊)卵抜き | 5 | | (レト)パイナップル | 20 | | 洗いごぼう | 7 | | 生しいたけ(スライス) | 4 | 白松菜 | 25 |
| | 太もやし | 10 | | キャベツ | 20 | | (レト)みかん | 20 | | 中ねぎ | 3 | | 濃口しょうゆ | 2 | 皮むき玉葱 | 15 |
| | たくあん(刻み) | 6 | | きゅうり | 15 | | (冷)カラフルボール | 15 | | 濃口しょうゆ | 2 | | みりん | 0.5 | えのきたけ | 10 |
| | 濃口しょうゆ | 1.2 | | (乾)茎わかめ(カット) | 0.3 | | (個)黒豆とナッツ | 10 | | 食塩 | 0.1 | | でんぷん | 0.7 | 人参 | 5 |
| | 炒り白ごま | 1 | | 干しわかめ(カット) | 0.5 | | | | | 上白糖 | 1.2 | | 削り節 だし用 | 4 | パセリ | 0.3 |
| | | | | 濃口しょうゆ | 2.5 | | | | | ごま油 | 0.8 | | 出し昆布 | 1 | サラダ油 | 0.5 |
| | | | | 食酢 | 2.5 | | | | | (冷)かぼちゃフライ | 52 | | 水 | 125 | (レト)がらスープ | 3.5 |
| | | | | 上白糖 | 1.2 | | | | | なたね油 ローリー | 5 | | (個)桃のタルト | 35 | チキンコンソメ | 0.5 |
| | | | | ごま油 | 0.8 | | | | | (個)ヨーグルト | 80 | | | | 食塩 | 0.5 |
| | | | | | | | | | | こしょう | 0.03 | | | | | |
| | | | | | | | | | | 濃口しょうゆ | 0.7 | | | | | |
| | | | | | | | | | | 湯 | 115 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | (個)黒ごまプリン | 40 | | | |

14日(月)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|------------|-----------------|--------------|
| キムチごはん | 精白米(自校) | 65 |
| | 豚肉赤身(2×2cmスライス) | 15 |
| | 生姜 | 0.8 |
| | 清酒 | 2 |
| | 白菜キムチ(ごはん用) | 15 |
| | 人参 | 7 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | ごま油 | 1.5 |
| | 濃口しょうゆ | 1.5 |
| | 上白糖 | 0.8 |
| | 食塩 | 0.4 |
| | チキンコンソメ | 0.4 |
| | 牛乳 | 206 |
| | (レト)まぐろ油漬 | 5 |
| キャベツ | 35 | |
| 菜の花 | 12 | |
| (レト)ホールコーン | 7 | |
| 食酢 | 2 | |
| サラダ油 | 1 | |
| 上白糖 | 1.2 | |
| 食塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.02 | |
| (冷)豆腐(カット) | 20 | |
| 皮むき玉葱 | 25 | |
| 人参 | 5 | |
| 中ねぎ | 3 | |
| 干しわかめ(カット) | 0.5 | |
| サラダ油 | 0.5 | |
| (レト)がらスープ | 3.5 | |
| 濃口しょうゆ | 0.8 | |
| チキンコンソメ | 0.6 | |
| 食塩 | 0.5 | |
| こしょう | 0.03 | |
| ごま油 | 0.2 | |
| 湯 | 130 | |
| さつまいも(乱切り) | 50 | |
| なたね油 ローリー | 4 | |
| 三温糖 | 4 | |
| サラダ油 | 0.5 | |
| 食酢 | 0.8 | |
| 水 | 1.2 | |
| 炒り黒ごま | 0.5 | |

15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 | 50 |
| | コッペパン | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用) | 26 |
| | 鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用) | 19 |
| | 清酒 | 2 |
| | でんぶん | 6 |
| | なたね油 ローリー | 5 |
| | (冷)レモン果汁 | 4 |
| | 上白糖 | 4 |
| | 濃口しょうゆ | 3 |
| | みりん | 1 |
| | 水 | 8 |
| | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 5 |
| (レト)ミックスビーンズ | 10 | |
| キャベツ | 25 | |
| きゅうり | 10 | |
| 人参 | 5 | |
| りんご酢 | 2.1 | |
| サラダ油 | 0.5 | |
| 濃口しょうゆ | 1 | |
| 上白糖 | 1.2 | |
| 食塩 | 0.15 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 鶏卵 | 20 | |
| 皮むき玉葱 | 20 | |
| にら | 5 | |
| 人参 | 5 | |
| サラダ油 | 0.5 | |
| (レト)がらスープ | 3.5 | |
| 濃口しょうゆ | 1 | |
| チキンコンソメ | 0.6 | |
| 食塩 | 0.4 | |
| こしょう | 0.03 | |
| でんぶん | 0.5 | |
| ごま油 | 0.2 | |
| 湯 | 130 | |

16日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|------------|------------|--------------|
| 麦ごはん | 精白米(自校) | 66 |
| | 精白米(自校) | 73 |
| | 米粒麦 自校 | 6 |
| | 米粒麦 自校 | 7 |
| | 牛乳 | 206 |
| | (冷)白身魚すり身 | 40 |
| | 玉葱 | 10 |
| | 人参 | 5 |
| | ごぼう(さがぎ) | 3 |
| | (冷)むき枝豆 | 3 |
| | きくらげ(せん切り) | 0.15 |
| | でんぶん | 2 |
| | 食塩 | 0.25 |
| | なたね油 ローリー | 4 |
| 太もやし | 30 | |
| ほうれん草 | 15 | |
| 人参 | 7 | |
| 濃口しょうゆ | 2.5 | |
| サラダ油 | 1 | |
| 食酢 | 2 | |
| 上白糖 | 1.5 | |
| アーモンド(粉) | 1 | |
| アーモンド(刻み) | 1.5 | |
| 油揚げ | 5 | |
| キャベツ | 25 | |
| 玉葱 | 20 | |
| 中ねぎ | 3 | |
| 中みそ | 6 | |
| 白みそ | 5 | |
| 煮干し だし用 | 4 | |
| 水 | 120 | |
| (レト)しじみの佃煮 | 10 | |

17日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------|----------------|--------------|
| ピラフ | 精白米(自校) | 65 |
| | ベーコン(短冊) | 7 |
| | 白ぶどう酒 | 1 |
| | 皮むき玉葱 | 20 |
| | 人参 | 7 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | バター | 0.5 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | こしょう | 0.05 |
| | 牛乳 | 206 |
| | (冷)鮭(2cm角)骨皮なし | 40 |
| | 白ぶどう酒 | 1 |
| 食塩 | 0.15 | |
| こしょう | 0.02 | |
| マヨネーズ | 12 | |
| 皮むき玉葱 | 5 | |
| パセリ | 0.75 | |
| 紙カップ 小判3号 | 1 | |
| キャベツ | 35 | |
| きゅうり | 20 | |
| (レト)ホールコーン | 5 | |
| 食酢 | 2.3 | |
| サラダ油 | 1 | |
| 上白糖 | 1.2 | |
| 食塩 | 0.3 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 粗挽きウインナー(輪切り) | 7 | |
| (冷)白いんげん豆 | 10 | |
| 皮むき玉葱 | 25 | |
| エリンギ(カット) | 7 | |
| 人参 | 7 | |
| セロリー | 3 | |
| サラダ油 | 0.5 | |
| (レト)がらスープ | 3.5 | |
| チキンコンソメ | 0.5 | |
| 食塩 | 0.5 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 湯 | 125 | |

18日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|-------------|-------------|--------------|
| ごはん | 精白米(自校) | 72 |
| | 精白米(自校) | 80 |
| | 鉄強化米 | 0.3 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 豚肉赤身(3×3cm) | 45 |
| | 皮むき玉葱 | 30 |
| | エリンギ | 7 |
| | 生姜 | 2 |
| | にんにく | 0.2 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 濃口しょうゆ | 3.5 |
| | 清酒 | 1 |
| | 上白糖 | 1.5 |
| | みりん | 0.5 |
| 上乾ちりめん | 2 | |
| ロメインレタス | 25 | |
| きゅうり | 20 | |
| チンゲンサイ | 10 | |
| 食酢 | 2.2 | |
| 濃口しょうゆ | 2.2 | |
| 上白糖 | 1.2 | |
| サラダ油 | 0.5 | |
| ごま油 | 0.5 | |
| 生うどん さめきの夢 | 12 | |
| 油揚げ | 5 | |
| 大根 | 15 | |
| 人参 | 5 | |
| 生しいたけ(スライス) | 5 | |
| 中ねぎ | 3 | |
| 中みそ | 6 | |
| 白みそ | 5 | |
| 煮干し だし用 | 4 | |
| 水 | 135 | |

22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 | 50 |
| | コッペパン | 60 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 |
| | (冷)紫いか(2×4cm) | 45 |
| 牛乳 | 生姜 | 1 |
| | 濃口しょうゆ | 1.5 |
| いかのさらさら揚げ | 清酒 | 1.2 |
| | 上白糖 | 0.9 |
| | カレー粉 | 0.5 |
| | 米粉 | 7.5 |
| | なたね油 ローリー | 5 |
| | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 5 |
| | マカロニ(リボン) | 5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | 小松菜 | 25 |
| | きゅうり | 15 |
| ちようちよマカロニのサラダ | 人参 | 5 |
| | 食酢 | 2.5 |
| チャウダー | サラダ油 | 1 |
| | 上白糖 | 1.5 |
| | 食塩 | 0.35 |
| | こしょう | 0.04 |
| 清見オレンジ | ベーコン(短冊) | 10 |
| | (冷)白いんげん豆ペースト | 10 |
| | じゃがいも | 35 |
| | 皮むき玉葱 | 30 |
| | 人参 | 10 |
| | パセリ | 0.5 |
| | バター | 0.5 |
| | 白ぶどう酒 | 1 |
| | (レト)がらスープ | 4 |
| | チキンコンソメ | 0.6 |
| 紙ナフキン | 食塩 | 0.6 |
| | こしょう | 0.05 |
| | でんぷん | 1 |
| | 調理用牛乳 | 35 |
| | 湯 | 45 |
| | 清見オレンジ | 50 |
| | 紙ナフキン | 1 |

23日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|----------------|--------------|--------------|--|
| ごはん | 精白米(自校) | 72 | |
| | 精白米(自校) | 80 | |
| | 鉄強化米 | 0.3 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| | (冷)ハンバーグ鉄分強化 | 小50 | |
| ハンバーグみそチャップソース | (冷)ハンバーグ鉄分強化 | 中60 | |
| | トマトケチャップ 1kg | 5 | |
| | 赤みそ | 2 | |
| | 上白糖 | 0.8 | |
| | 清酒 | 0.5 | |
| | 湯 | 3 | |
| | (冷)厚揚げ(2g/個) | 7 | |
| | ブロッコリー(カット) | 20 | |
| | キャベツ | 15 | |
| | (レト)ホールコーン | 5 | |
| 厚揚げのおかか | 濃口しょうゆ | 2.5 | |
| | 食酢 | 2 | |
| | 上白糖 | 1.2 | |
| | 花かつお | 1 | |
| | 大根 | 20 | |
| | 皮むき玉葱 | 20 | |
| | 人参 | 5 | |
| | 中ねぎ | 3 | |
| | 干しいたけ(スライス) | 0.5 | |
| | 干しわかめ(カット) | 0.5 | |
| すまし汁 | 清酒 | 1 | |
| | 食塩 | 0.7 | |
| | 濃口しょうゆ | 0.5 | |
| | 削り節 だし用 | 4 | |
| | 出し昆布 | 1 | |
| | 水 | 130 | |
| | (個)ココアワッフル | 28 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |