様元 大田 1								1日(2	k)		2日(金)	
1								献立名	食品名	一人当り	献立名	食品名	一人当り
1										正味分量			正味分量
カー カー カー カー カー カー カー カー								セ	コッペパン(丸型)		大	精白米(自校)	
(余) 自身強フライ								ル			豆		
1											Ĵ		
1									(冷)白身角フライ	幼 30			
(余)白身魚ライ 中70										/\ 50	\sim	(冷)大豆水者	12
***********************************											主		
1											λ	人参	_
1									0.121011		ij		5
大参 10 中で塩 25 10 中で塩 25 10 日本 26 10 10 日本 26 10 10 日本 26 10 10 日本 26 10 10 10 10 10 10 10 1								1	キャベツ	35	\smile	サラダ油	1
中では 10 10 10 10 10 10 10 1								ガ					2
中								I			牛	しょうゆ	3
中乳 中乳 206 1				1			1	4			乳		1
本乳				1				到	\ mar/ mg(++/ /\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	10	/	食塩	0.6
大名				1			1	76	牛到.	206	*		- 3.0
大名								=	1-30	230	わ	牛乳.	206
1								ネ	ベーコン(短冊)	5	か	1 10	
Table Ta								ス			め	てんぷら	8
マカロニ(シェル) 7 10 10 10 10 10 10 10								1 -			o		1
マカロニ(シェル) 7 10 10 10 10 10 10 10								17			₹ /		15
1										_	Λυ 7 κ°	洗いごぼう	10
プライステーズ(銀) で								7			ر ک	つきこんにゃく	
ファイスチーズ(は・Ca) ファイステーズ(は・Ca) ファイス								チ					
(袋)トマト水煮 10 (袋)がらスープ 4 赤ぶどう酒 11 10 10 10 10 10 10 10								1			新	炒り白ごま	
中のの								ズ			<i>t</i> =		1
											ま	しょうゆ	3
1									赤ぶどう酒	1	ねギ	中双糖	1.6
こしょう										0.5	ص ح		
デキンコンソメ 0.5 コーリエ 0.1 湯 120 調易 120 120 調易 120 120 一方のきたけ 8 人参 7 中ねぎ 5 サみそ 6 甘みそ 5 煮干し だし用 4 水 125								<u></u>			24	だし汁	5
ローリエ											そ		
											汁	玉葱	20
1													
									****		亨		
									(個)スライスチーズ(鉄・Ca)	20	ا اخ		
											-		_
中央そ 6 中央子 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125 125													5
Table 1											_		
A													
							1						
(個)ヨーグルト 鉄分強化 70											$\overline{}$		1.20
												(個)ヨーグルト 鉄分強化	70
												mente gan the	

5日()	月)		6日(火)		7日(水)		8日((木)		9日(3	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	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			正味分量
麦ご	精白米(委託)	60	ガ	精白米(自校)	55	黒	黒糖パン	50	中	精白米(委託)	60	ا ا	精白米(自校)	60
	精白米(委託)	70	1	米粒麦 自校	5	糖	黒糖パン	50	華	精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3
は	米粒麦 委託	6	IJ	鉄強化米	0.3	パ	粉黒糖	7.5	نخ	米粒麦 委託	6	め	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
ん	米粒麦 委託	7	ック	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12		粉黒糖	7.5	んぶ	米粒麦 委託	7	L	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
牛				(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8	4			い			4	ごぼう(ささがき・ごはん用小さめ)	7
十 乳	牛乳	206	ピラ	白ぶどう酒	1	判	牛乳	206	9	豚肉並(3×3cmスライス)	20	十 乳	人参	7
30			Í	玉葱	15	,,,			麦	生姜	2	7.0	(冷)むき枝豆 1kg	5
肉	豚肉並(3×3cmスライス)	25	_	人参	5	ぶ	豚肉赤身(3cm角)	30	麦ご	清酒	1	切	サラダ油	1.5
じ	じゃがいも	80	麦	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	5		豚肉並(3cm角)	20	は	(冷)短冊いか(1×4cm)	10	IJ	しょうゆ	2.5
ゃ	玉葱	50	入	(冷)むき枝豆 1kg	5	肉	サラダ油	1	ん	清酒	1	ぼ	清酒	1.5
が	つきこんにゃく	25	IJ	にんにく	1	の	(乾)早煮昆布(カット)	0.8	\smile	(レト)うずら卵1kg	25	し 大	上白糖	1.2
≠n	人参	10)	サラダ油	1.4	角煮	生姜	0.8	4	玉葱	35	根	食塩	0.5
和 風	(冷)さやいんげん 500g	5	4	チキンコンソメ	0.7	炰	にんにく	0.3	牛乳	キャベツ	30	仮の	出し昆布	1
ド	サラダ油	1	乳	食塩	0.8	Ϊ	しょうゆ	2.5	TU	たけのこ水煮(ホール)	15	者		
レ	しょうゆ	4	1,5	こしょう	0.03	T	中双糖	2	L	人参	15	煮 も	牛乳	206
ッ	中双糖	3	ひ			ヤ	清酒	2.5	L	中ねぎ	5	の		
シ	清酒	3	じ	牛乳	206	チ	だし汁	15	ゃ	サラダ油	1		てんぷら	7
ン	食塩	0.1	き			ヤ			ŧ	(袋)がらスープ	3	だ ご 汁	人参	10
グ	湯	5	サラダ	キャベツ	25	ンプ	ベーコン(短冊)	5	の	しょうゆ	1.7	Ξ.	切干し大根	8
あ え			フガ	きゅうり	20	ル	豆腐	15	から	チキンコンソメ	0.4	ίΤ	炒り白ごま	1
~	きゅうり	15		(乾)ひじき	1.5	Ιμ	キャベツ	25	あ	食塩	0.4	日	(乾)刻み昆布	0.5
ち	人参	5	ズ	セロリ	1		もやし	15	げ	こしょう	0.04	向	ごま油	0.5
ij	小松菜	10	ッ	(個)焙煎ごまドレッシング	8	わ	ゴーヤ	15		でんぷん	1	夏	しょうゆ	2
め	もやし	30	キ			か	人参	7	ŧ	ごま油	0.5	ゼ	みりん	1
ん	(個)和風ドレッシング	8	1	ベーコン(短冊)	10	め	サラダ油	1	ゃ	湯	50	Ÿ	上白糖	0.5
の			=	(冷)白いんげん豆 1kg	10	の 7	しょうゆ	0.8					だし汁	20
あま	上乾ちりめん	4	のス	玉葱	25	スー	ごま油	0.5	のサ	牛乳	206	小		
酢	食酢	1	Ιî	じゃがいも	25	ا ا	チキンコンソメ	0.3	5			中	(冷)すいとん	25
煮	ポン酢	1	゚゚゚゚゚	ズッキーニ	15	_	食塩	0.2	ダ	(冷)ししゃも	20	_o	かまぼこスライス 冷蔵 1kg	7
,	三温糖	1.2		人参	10		こしょう	0.03		でんぷん	4	2	油揚げ	7
	炒り白ごま	0.4	ぶ	セロリ	1		花かつお 1kg	0.5		なたね油	4	\smile	つきこんにゃく	10
			ぶどう	サラダ油	0.5								中ねぎ	5
			う	(袋)トマト水煮	15		玉葱	40		もやし	30		しめじ	5
			ゼリ	(袋)がらスープ	4		人参	10		チンゲンサイ	15		しょうゆ	2
			١١	チキンコンソメ	0.3		しめじ	7		きゅうり	10		食塩	0.4
				赤ぶどう酒	1		中ねぎ	5		人参	5		削り節 だし用	4
			中	食塩	0.5		干しわかめ(カット)	0.8		(個)棒々鶏ドレッシング	10		出し昆布	1
			の	こしょう	0.03		(袋)がらスープ	1.5					水	130
			み	ローリエ	0.1		清酒	1						
			$\overline{}$	湯	120		しょうゆ	0.8					(個)日向夏ゼリー	50
							チキンコンソメ	0.1						
							食塩	0.4						
							削り節 だし用	5						
						21	3 湯	140						
		1										1		

12日(月)		13日((火)		14日	(水)		15日((木)		16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	2 食品名	一人当り 正味分量
麦	精白米(委託)	60	⊐	コッペパン	50	麦	精白米(委託)	60	い	精白米(自校)	60	ガ	精白米(委託)	60
ご	精白米(委託)	70	ツ	コッペパン	50	ご	精白米(委託)	70	IJ	鉄強化米	0.3	パ	精白米(委託)	70
は	米粒麦 委託	6	~			は	米粒麦 委託	6	黒	牛肉(2×2cmスライス)	20	オ	米粒麦 委託	6
ん	米粒麦 委託	7	パ	(個)メープルシロップ	12	ん	米粒麦 委託	7	豆	炒り黒豆	8	ライ	米粒麦 委託	7
4	777122 280		2			4	11122 210		の	油揚げ	5	1ス	11122 240	
牛乳	牛乳	206	Х	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	たき	人参	7	^	豚肉赤身ミンチ	25
76	1 10		Ιî	1 70		76	1.75		ļ <u>.</u>	サラダ油	0.8	麦	鶏肉 ひき肉	25
マ	豚肉赤身ミンチ	25	プ	粗挽きウインナー(2cm)	30	か	(冷)かたくちいわし澱粉付き	35	24	しょうゆ	3	麦ご	玉葱	40
1	清酒	1	ル	じゃがいも	50	た	なたね油	4	ご	清酒	2	は	なす	15
ボ	豆腐	80	シ	玉葱	45	<	細ねぎ	2	は	上白糖	1.5	ん	赤パプリカ	9
	玉葱	35		ズッキーニ	15	ち	食酢	3.5	ん	食塩	0.5	$\overline{}$	黄パプリカ	9
どう	人参	10	ップ	人参	15	い	しょうゆ	2.5	4			4	ピーマン	8
うふ	干ししいたけ(スライス)	1		(乾)レンズ豆	5	わし	上白糖	2.5	乳	牛乳	206	牛乳	にんにく	0.5
'S'	中ねぎ	5	小	にんにく	1	の	みりん	0.9	ታ ጌ			子し	スイートバジル 乾燥	0.04
き	生姜	1	中	オリーブ油	1	な	一味	0.01	き	てんぷら	15	ビ	サラダ油	1
ゆ	にんにく	0.8	の	白ぶどう酒	1	6	水	1.3	ん	洗いごぼう	25	Ī	みりん	2
う	サラダ油	1	24	(袋)がらスープ	4	ば			ぴ	つきこんにゃく	10	フ	しょうゆ	2.5
IJ	(袋)トマトケチャップ 1kg	5	\smile	チキンコンソメ	0.5	λ_{i}	小松菜	25	6	人参	7	ン	オイスターソース	1
の	しょうゆ	3.5		食塩	0.3	づ	キャベツ	20	ご	(冷)さやいんげん 500g	6	ス	清酒	1
サー	(袋)がらスープ	3	牛 乳	こしょう	0.03	け	きゅうり	10	ぼう	ごま油	1	プ	上白糖	0.9
ラダ	赤みそ	3	孔	湯	60	小	人参	5	7	しょうゆ	2		食塩	0.4
	清酒	1	ア			松	(個)ゆずかつおドレッシング	10	月	三温糖	1		こしょう	0.02
	三温糖	0.5	1	人参	30	菜			菜	みりん	1		でんぷん	1
	チキンコンソメ	0.5	シ	きゅうり	20	の	豆腐	30	汁	炒り白ごま	2		ごま油	0.7
	食塩	0.1	۲	玉葱	10	ド	油揚げ	5		一味	0.01			
	豆板醤	0.1	プ	セロリ	1	レ	玉葱	20		だし汁	5		牛乳	206
	でんぷん	1	フ	(個)フレンチドレッシング	7.5	ッシ	干しわかめ(カット)	0.8						
	ごま油	0.1	+			2	中ねぎ	5		(冷)白玉	20		ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	湯	35	ヤヤ	(個)紅茶ゼリー	40	グ	中みそ	6		玉葱	15		(レト)うずら卵1kg	25
						あ	甘みそ	5		小松菜	10		玉葱	15
	もやし	30	ッ			え	煮干し だし用	4		人参	5		チンゲンサイ	10
	きゅうり	25	۲				水	120		中ねぎ	5		人参	7
	人参	5	ラ			ځ				うすくちしょうゆ	2		ビーフン	5
	炒り白ごま	1	ペ			う				清酒	1		(袋)がらスープ	4
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	紅			ふの				みりん	0.5		しょうゆ	0.5
			茶			み				削り節 だし用	4		サラダ油	0.5
			ゼ			そ				出し昆布	1		チキンコンソメ	0.3
			ij			汁				水	140	1	ごま油	0.1
												1	食塩	0.5
			$\widehat{\cdot}$										こしょう	0.03
			小										湯	130
			中 の											
			み											
			<i>\(\)</i>									1		

19日(月)		20日((火)		21日((水)		22日	(木)		23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
П	コッペパン	50	麦	精白米(委託)	60	ゆ	精白米(自校)	62	野	精白米(委託)	60	小	コッペパン	30
ツ	コッペパン	50	ご	精白米(委託)	70	か	精白米(自校)	68	菜	精白米(委託)	70	型	コッペパン	30
~			は	米粒麦 委託	6	IJ	米粒麦 自校	6	<i>t</i> =	米粒麦 委託	6	コ		
パ	牛乳	206	ん	米粒麦 委託	7	ご	米粒麦 自校	7	2	米粒麦 委託	7	ッ	牛乳	206
ン	1 70		4	714122 200	,	は	鉄強化米	0.3	ぷり	714122 200	,	ペパ	1 10	
4	冷)太刀魚でんぷん付き	45	牛乳	牛乳	206	ん	赤じそ粉	2	カ	牛肉(3×3cmスライス)	25	ン	スパゲティ(ハーフ)	35
半乳	なたね油	5	ታሁ	130	200	麦	91.0 (1)		177	じゃがいも	35		ゆで塩	1.5
70	食塩	0.1	ぶ	豚肉並(3×3cmスライス)	45	入	牛乳	206	Ĭ	玉葱	35	4	ベーコン(短冊)	8
た		9	た	生姜	0.5	ij	1 10		ラ	(袋)トマト水煮	15	· 乳	(冷)短冊いか(1×4cm)	15
ち	きゅうり	30	肉	玉葱	45	\smile	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15	1	なす	15		(冷)むきえび	10
う	アスパラガス	25	の	人参	10		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10	ス	なたね油	2	海	白ぶどう酒	2
お	(個)焙煎ごまドレッシング	8	梅	しめじ	7	牛	清酒	1	$\widehat{\Box}$	人参	10	の つ	玉葱	40
の	(個)和派とよりフラファ		み	中ねぎ	5	乳	高野豆腐(サイコロ)	15	麦 ご	(冷)むき枝豆 1kg	5	幸	しめじ	8
から	ベーコン(短冊)	5	そい	サラダ油	2	_	玉葱	40	は	にんにく	0.5	スパ	人参	12
あ	じゃがいも	25	た	ねり梅	7	こう	人参	10	الم الم	生姜	0.2	ゲ	ピーマン	5
げ	玉葱	30	め	上白糖	2	や	(冷)さやいんげん 500g	7	, o	サラダ油	2	テ	にんにく	0.3
'	キャベツ	20		赤みそ	1.5	نغ	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5		小麦粉	5	1	(袋)トマト水煮	30
グ	人参	10	こふ	しょうゆ	1.0	どう	しようゆ	3	4	サラダ油	5		粉チーズ	3
Ų	セロリ	5	ふ	清酒	1	ふ	三温糖	2.5	乳	カレ一粉	1.1	1	サラダ油	2
	ローリエ	0.1	き	炒り白ごま	1	の	食塩	0.2		(袋)がらスープ	3	タ	(袋)トマトケチャップ 1kg	5
ン	サラダ油	0.5	い	אסיובט	<u> </u>	う	削り節 だし用	2	海	(袋)トマトケチャップ 1kg	2	リ	赤ぶどう酒	5
サラ	チキンコンソメ	0.6	ŧ	じゃがいも	55	ま 煮	湯	50	そう	ウスターソース	1.7	アン	ウスターソース	1
ダ	食塩	0.3	け	ゆで塩	1.1	凉	1205	- 00	 1	とんかつソース	1	サ	上白糖	1
	こしょう	0.03	<i>λ</i>	., , , ,		Ĵ	もやし	30	É	しょうゆ	1	É	食塩	0.3
П	(袋)がらスープ	4	ち	豆腐	25	ま	小松菜	20	ダ	チャツネ 450g	1	ダ	こしょう	0.05
ン	湯	100	ん	油揚げ	7	あ	人参	5		赤ぶどう酒	1		チキンコンソメ	0.3
ソ	120	100	汁	洗いごぼう	13	え	きゅうり	10	チ	食塩	0.7	冷	一味	0.01
メ				つきこんにゃく	10	_	炒り白ごま	1		チキンコンソメ	0.5	<u>ک</u> 5	-3/4	0.01
スー				人参	7	み か	(個)和風ドレッシング	8	ズ	こしょう	0.04	つみ	キャベツ	25
プ				中ねぎ	5	ん	(旧四)「日戸城」「レッフンン		中	湯	85	かか	きゅうり	25
				しょうゆ	2	ジ	(個)みかんジュース	125	の	130		رم الم	(缶)ホールコーン	5
				食塩	0.5	ے	(12/1/2/07)	1.20	み	牛乳	206		赤パプリカ	5
				削り節 だし用	4	1			Ü	1 30	200	/]\	(個)イタリアンドレッシング	8
				出し昆布	1	ス				(乾)海藻ミックス	1	中	(個/イグリノントレックン)	
				水	120	$\widehat{}$				キャベツ	35	の	(個)冷凍みかん	80
				7.	120	小				きゅうり	20	24	(10) / 11 / 10	
						中 の				(個)青じそドレッシング	8	$\overline{}$		
						み				(個/育びでレグンング				
) ×				キャンディチーズ 5g 鉄強化	15			
										・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10			
					1			1						
			L	1				l l	<u> </u>	1		<u> </u>		

26日(月)		27日((火)		28 E	3(水)		29 E	日(木)		30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	2名 食品名	一人当り	献立名	食品名	一人当り
±	はナル/エマン	正味分量	ご	がま ナ N/ / ウ ユート \	正味分量		0 .0	正味分量	五	## 4 >1 / 4 14 >	正味分量		0 .0•	正味分量
麦 ご	精白米(委託)	60	は	精白米(自校)	68	1 1	コッペパン	50	目	精白米(自校)	50	コッ	コッペパン	50
は	精白米(委託)	70	6	精白米(自校)	75		コッペパン	50	F	発芽玄米	10	~	コッペパン	50
ん	米粒麦 委託	6	1,0	鉄強化米	0.3	パ	4 =1		ヤ	鉄強化米	0.3	パ		
	米粒麦 委託	7	4	牛乳	206	ン	牛乳	206	1	焼き豚(1cm角切り)	15	ン	牛乳	206
牛	4 回	206	乳	十孔	200	1 1		10	/\	玉葱 人参	15 5	l.,		
乳	牛乳	206	あ	豚肉赤身ミンチ	15	袋入	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm) 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	18 12	ン	<u>入</u> 参 (冷)むき枝豆 1kg	5	牛乳	(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩 玉 葱	60
さ	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50	かつ	清酒	2	l li	清酒	2	発	中ねぎ	5	46	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	5
ば	(冷)さばの生姜煮	中 70	あ	生姜	0.6	4 1 "	でんぷん	5	芽	ごま油	1.5	/\	しめじ	5
の	(/川/こはの工文点	1 70	げ	にんにく	0.2		(冷)鶏レバー澱粉付き	15	芽玄	清酒	1.0	ン	生姜	0.3
し	もやし	25	٤	なす	25	牛	なたね油	5	米	しょうゆ	1	バ	にんにく	0.1
ょ	キャベツ	15	な	なたね油	2	乳	細ねぎ	1	入	チキンコンソメ	0.5		サラダ油	0.8
うが	きゅうり	15	すの	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50	ع	中双糖	2	Ŋ	食塩	0.4	グ	(袋)トマトケチャップ 1kg	11
煮	人参	5	み	玉葱	30		しょうゆ	1.8		こしょう	0.02	マ	(袋)トマトピューレ 1kg	6
急	炒り白ごま	1	そ	人参	10	1 1 /	生姜	0.8	4		5.52	,	ウスターソース	1.2
ゆ	(個)ゆずかつおドレッシング	10	(i	たけのこ水煮(ホール)	8	ع	にんにく	0.8	乳	牛乳	206	シ	みりん	0.7
ず			<i>t</i> =	チンゲンサイ	10	レ	清酒	1.5				1	上白糖	0.7
香	ミニトマト	30	め	中ねぎ	5	バ	豆板醤	0.05	切	きゅうり	10	ス	しょうゆ	0.5
あ				ごま油	1		湯	4	ぼ	切干し大根	5	か	水	8
え	油揚げ	7	中華	赤みそ	3	の香	炒り白ごま	0.5	大	(缶)ホールコーン	5	け		
Ξ	大根	20	サ	しょうゆ	2.2	りり			根	人参	4	ゅ	(冷)ブロッコリー 国産 1kg	25
=	玉葱	15	j	中双糖	2	あ	アスパラガス	20	の	(乾)刻み昆布	0.5	で	キャベツ	20
<u>-</u>	中ねぎ	5	ダ	チキンコンソメ	0.6		キャベツ	30	サ	(個)棒々鶏ドレッシング	10	野		
マ	干しわかめ(カット)	0.6		でんぷん	1		(缶)ホールコーン	7	ラ			菜	ベーコン(短冊)	5
۲	中みそ	6	小	豆板醤	0.03	ア	(個)マヨネーズ	8	ダ	鶏卵	20		マカロニ(英字)	7
	甘みそ	5	魚	湯	20	スパ			1	玉葱	20	マ	キャベツ	20
小中	煮干し だし用	4	ア				ボンレスハム(短冊)卵抜き	10	た	中ねぎ	3	カロ	玉葱	35
の	湯	120	ŧ	もやし	30	ラガ	玉葱	25	まご	干しわかめ(カット)	0.8	_	人参	10
<i>a</i>			ادًا	きゅうり	20	Z	中ねぎ	5	Z	(袋)がらスープ	4	ニス	セロリ	5
<u> </u>			ド	人参	5	の	春雨(8~10cm)	5		しょうゆ	0.8	T	パセリ	0.5
			$\widehat{}$	(缶)ホールコーン	5		干ししいたけ(スライス)	0.8	プ	チキンコンソメ	0.4	プ	サラダ油	0.5
み			小	(個)棒々鶏ドレッシング	10	ラ	サラダ油	0.5		食塩	0.4		ローリエ	0.1
そ			中			ダ	(袋)がらスープ	4	쿠	こしょう	0.03		(袋)がらスープ	4
汁			のみ	(個)小魚入りアーモンド	8	は	しょうゆ	0.5	l F	ごま油	0.2		チキンコンソメ	0.3
			<i>o</i>			る	チキンコンソメ	0.5	ル	でんぷん	0.3		食塩	0.5
						ر خ	食塩	0.5	1	湯	140		こしょう	0.03
						め	こしょう	0.03					湯	120
						ス	湯	130	小	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70			
			1						中					
						プ			の					
									み					
			1			1								
			1			1								
						l L								