1日(金)

1日(金	2)	
献立名	食品名	一人当り
		正味分量
コ	コッペパン	<u> </u>
'n	コッペパン	50
ペ	1): 412	50
パン	(個)いちごジャム	4.5
ン	(1回)いりこンヤム	15
	1 =1	
Ļ١	牛乳	206
ち		
ご	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	24
ご ジャ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	16
	ベーコン(短冊)	5
ム	(冷)大豆水煮	15
小	じゃがいも	25
小 中	玉葱	35
中 の	<u>エ心</u> (袋)トマト水煮	25
み	なす	
<i>or</i>		20
	人参	10
4	にんにく	1
· 乳	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
لح	赤ぶどう酒	1
とり	上白糖	0.8
肉	ウスターソース	0.7
ع	チキンコンソメ	0.6
野	食塩	0.3
菜	こしょう	
の		0.03
ト	湯	20
マ		
٢	(冷)ブロッコリー 国産 1kg	25
煮	キャベツ	20
_	きゅうり	15
フ	(缶)ホールコーン	5
レ	(個)フレンチドレッシング	10
ン チ		
ナ		
サ ラ ダ		
ノ ダ		
,		

7日(木)

4日	(月

食品名 一人当り 献立名 正味分量 精白米(委託・白) 70 は 精白米(委託•白) 80 W 牛乳 206 4 乳 40 豚肉並(3×3cmスライス) 清酒 しょうゆ 1 40 キャベツ 玉葱 30 10 人参 ピーマン 8 生姜 0.5 にんにく ごま油 赤みそ 1.5 しょうゆ 清酒 上白糖 0.7 豆板醤 0.05 25 (冷)豆腐(カット)1kg 7 ボンレスハム(短冊)卵抜き 玉葱 15 人参 えのきたけ 中ねぎ 0.5 サラダ油 (袋)がらスープ しょうゆ 0.5 食塩 0.4 チキンコンソメ 0.3 ごま油 0.2 0.03 こしょう 湯 120

5日(火) 献立名 食品名 一人当り 正味分量 中華 精白米(自校) 55 米粒麦 自校 5 風 鉄強化米 0.5 たきこ 20 焼き豚(1cm角切り) たけのこ水煮(ホール) 10 人参 みご 中ねぎ 5 は 5 (冷)むき枝豆 1kg ん 0.5 干ししいたけ(スライス) ごま油 麦 清酒 3.5 しょうゆ IJ 上白糖 0.8 食塩 0.4 乳 牛乳 206 キャベツ 25 きゅうり 20 きサラダ 7 人参 (缶)ホールコーン 5 1.3 (乾)ひじき (個)焙煎ごまドレッシング 8 フ 20 (レト)パインアップル 1kg 20 (レト)みかん 国産・1kg 15 (レト)黄桃 1kg 20 (冷)カクテルゼリー ン チ (冷)カラフルボール 20

6日(7	C 9; k)	1
献立名	食品名	一人当り
		正味分量
Ĵ	精白米(委託・白)	70
は	精白米(委託・白)	80
ん	竹口水(安癿 口/	- 00
١.	牛乳	206
牛	T-76	200
乳	豚肉並ミンチ	15
な	清酒	2
す	(冷)厚揚げ(カット)1kg	35
غ	玉葱	25
あ	たまなす(高松産ごじまん品等利用拡大事業)	25
つ	なたね油	2
あ	なた14加 チンゲンサイ	10
げ	プラグラッキー 人参	10
の		
み	たけのこ水煮(ホール) 生姜	8
そい		0.6
た	にんにく	0.2
め	ごま油	1
	赤みそ	3 2
す	中双糖	1.5
ま	しょうゆ	
Ŀ	チキンコンソメ	0.6
汁	豆板醤	0.03
さ	でんぷん	1
2	だし汁	20
ま		
()	型抜きかまぼこ(小菊)	8
	玉葱	25
٢	中ねぎ	5
もとくり	干ししいたけ(スライス)	0.7
9	清酒	1
の	しょうゆ	0.5
タル	食塩	0.4
ار ا	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
小	水	140
中		
の	(個)お米のさつまいもと栗のタルト	30
み		
$\overline{}$		

<u>/ </u>		1.3//11	Ľ
献立名	食品名	一人当り	Ē
.I.		正味分量	Ļ
小	コッペパン	30	1:
型	コッペパン	30	1
٦ ٦			1
コッペパン	牛乳	206	Ŀ
			三子
``	スパゲティ(ハーフ)	35	7
	ゆで塩	1.3	-
4	粗挽きウインナー(1cm)	15	1:
牛 乳		7	0
	> () <u></u>		ð
ス	玉葱	40	4
R	人参	10	7
ゲ	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	10	"
÷	ピーマン	5	=
1	にんにく	0.3	ラングンサンとす
)	サラダ油	2	7
スパゲティナポリタン	(袋)トマトピューレ 1kg	13	S
ij	(袋)トマトケチャップ 1kg	7	+
, Ø	赤ぶどう酒	4	L
ک		4	Į
	粉チーズ	3	١
1	ウスターソース	1.5	4
タ	チキンコンソメ	0.3	ι
ij	食塩	0.2	0
ア	こしょう	0.05	đ
ン	一味	0.01	1
サ			١Ŧ
イタリアンサラダ	キャベツ	35	C
ダ	きゅうり	15	
	赤ピーマン		d
な		5	C 12 . 12 . 17
し	(缶)ホールコーン	5	Ż
ľ ?	(個)イタリアンドレッシング	8	1
小			L
+	梨	40	41.1.1.11.
の			1-
74			ľ
_			Ŀ
			Ι.
		 	7
		+	7
		+	,
		+	
			1
			Ľ
			0
			đ
			`

<u>оп (4</u>	<u>- / </u>	
献立名	食品名	一人当り
	₩ 1	
Ĵ	蛙凸业(禾託, 宀)	<u>正味分量</u>
は	精白米(委託・白)	70
6	精白米(委託・白)	80
4	牛乳	206
乳		
, ,	(冷)さばのみそ煮	幼 40
さ	(冷)さばのみそ煮	小 50
ば	(冷)さばのみそ煮	中 70
の		·
み	チンゲンサイ	25
そ	きゅうり	20
煮	もやし	
		15
チ	人参	7
ン	炒り白ごま	1.5
ゲ	(個)青じそドレッシング	8
ン サ		
	豆腐	30
1	玉葱	20
۲	えのきたけ	7
ŧ	中ねぎ	3
ゃ	干しわかめ(カット)	0.5
し	しょうゆ	1
の	清酒	1
あ え		
~ も	食塩	0.5
₀	削り節 だし用	4
0)	出し昆布	1
٢	水	130
とう		
ર્ડ	シャインマスカット(高松産ごじまん品等利用拡大事業)	20
;	紙ナフキン	1
-		
シ		
ヤ		
1		
ン		
マ		
ス		
カ		
ツ		
7		
·		
小		
中		
の		
み		
_		

8日(金)

C 9月

11日(月)			12日	(火)		13日	C 9月 (水)		14日	(木)		15日(金)	
献立名			一人当り 正味分量	献立名	1	一人当り 正味分量	献立名		一人当り 正味分量	献立		一人当り 正味分量	献立名		一人当り 正味分量
さ	精白米(自校)		62	ス	精白米(委託•白)	70	黒	黒糖パン	50	Ľ	精白米(委託·白)	70	ド	牛肉ミンチ	15
け	精白米(自校)		68	タ	精白米(委託•白)	80	糖	黒糖パン	50	は	精白米(委託・白)	80	ラ	豚肉並ミンチ	20
菜	米粒麦 自校		6	Ε.			パ	粉黒糖	7.5	ん			1	(レト)ひきわり大豆 1kg	20
め	米粒麦 自校		7	ナジ	豚肉並ミンチ	40	2	粉黒糖	7.5	v	(個)ひじきのり	10	カ	玉葱	30
し つ	鉄強化米		0.5	ヤヤ	玉葱	40	4			じ			17	人参	10
	鮭菜めしの素 250g		4	lì	人参	10	乳	牛乳	206	き	牛乳	206		ピーマン	4
入				ジ	たけのこ水煮(ホール)	15				_o			ナ	にんにく	0.0
IJ	牛乳		206	ヤ	なす	15	は	(冷)はも澱粉付き	45	IJ	豆腐	85	ン	生姜	0.3
)					中ねぎ	5	ŧ	なたね油	5	$\widehat{}$	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25	\smile	サラダ油	0.9
4	牛肉(2×2cmスライス)		20	ど	にんにく	0.6	の	玉葱	10	小	玉葱	30	4	小麦粉	
牛 乳	(冷)ミニひろうす 青大豆入り		20	んぶ	生姜	0.3	エス	人参	5	中 の	チンゲンサイ	10	牛 乳	(袋)トマトケチャップ 1kg	
ተሁ	(乾)ひじき		3	り	ごま油	0.7	カ	赤パプリカ	4	み	人参	7	46	ウスターソース	3.
が	つきこんにゃく(ハーフ)		25	_	赤みそ	3	ベ	サラダ油	0.5	÷,	生姜	1.5	夏	カレー粉	1.2
ん	洗いごぼう		15	4	しょうゆ	2.5	ッ	食酢	3.5		干ししいたけ(スライス)	0.8	24	赤ぶどう酒	
ŧ	人参		10	乳	上白糖	1.2	シ	上白糖	3	4	サラダ油	0.5	か	チキンコンソメ	0.
بخ	(冷)さやいんげん 500g		8	l.,	清酒	1	ュ	(冷)レモン果汁 県産・500g	1.5	乳	ごま油	0.5	ん	食塩	0.9
き	サラダ油		1	は	テンメンジャン	1	, do	しょうゆ	0.7	1.	しょうゆ	3	サー	こしょう	0.03
とひ	しょうゆ		4	るさ	チキンコンソメ	0.5	ゆ	食塩	0.3	とう	中双糖	1	ラダ		
I*.	三温糖		3	め	豆板醬	0.1	でブ	こしょう	0.02	ふ	オイスターソース	1		(個)ナン	幼・小1-2 5
き	清酒		1	ス	でんぷん	1		水	10	の	チキンコンソメ	0.5	Ĕ	(個)ナン	小3-6 70
の	みりん		0.5	1	湯	20	ツ			オ	でんぷん	0.7	1	(個)ナン	中 100
う	湯		20	プ			コ	(冷)ブロッコリー 国産 1kg	30	1	湯	20	フ		
ま					牛乳	206	IJ	ゆで塩	0.5	ス			ン	牛乳	200
煮	キャベツ		30							ター	キャベツ	25	と う		
ľ	小松菜		20		ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	=	ベーコン(短冊)	5	\',	アスパラガス(高松産ごじまん品等利用拡大事業)	20	ず	キャベツ	2
±	きゅうり		10		玉葱	20	ミネ	(冷)白いんげん豆 1kg	18	Ιí	きゅうり	10	6	きゅうり	2
あ	炒り白ごま		2		キャベツ	15	ス	玉葱	40	ス	人参	5	た	(レト)夏みかん 2kg	1!
え	(個)ゆずかつおドレッシング		10		人参	/	۲	(袋)トマト水煮	15	煮	(個)青じそドレッシング	8	たま	(個)コールスロードレッシング	
					中ねぎ	5	P	マカロニ(シエル)	/				Ĵ		
					春雨(太め5cm)	5	ネ	セロリ	2	ア			の	ボンレスハム(短冊)卵抜き	
					(袋)がらスープ	4	イ	サラダ油 (袋)がらスープ	0.5	スパ		+	スー	(レト)うずら卵1kg 玉葱	20
					しょうゆ サラダ油	0.5		赤ぶどう酒	4	5		+	ا ا	人参	20
						0.5		表塩	0.6	ガ		+		中ねぎ	1
					チキンコンソメ ごま油	0.3		艮塩 こしょう	0.03	ス		+	3	ビーフン	
					食塩			チキンコンソメ		の		+	1	生姜	0.:
					足塩こしょう	0.5		アインコンファ	0.5 0.1	サ			グ	サラダ油	0.8
						130		湯	120	ラダ		+	ル	(袋)がらスープ	0.3
		+			湯	130		1973	120	ブ		+	7	しょうゆ	0.9
		+				+			+			+	小	チキンコンソメ	0.3
		-											中	食塩	0.0
		-											の	こしょう	0.0
		-							+				4	ごま油	0.0.
		-							+				\smile	湯	130
		+				+			+ -			+		(VII)	130
		-		1	H	+	1	H	+				1		7(

	19日(火)		20日(C 9月 (水)		21日(木)	
精白米(委託・白) 70	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	_ J
#自米(委託・自) 80 # 1			正味分量			正味分量			正味
精白米(委託・白) 80	ご	精白米(委託・白)		⊐	コッペパン		焼	精白米(自校)	
中乳 206	は			ツ			き		
中	ん						肉		
型 (個)チョコ大豆クリーム 中 15 にんにく	4	牛乳.	206		(個)チョコ大豆クリーム	小 10	ピ		
とり (冷) 海胆の性部の を記しにできる。	午回	1 10)			フ	牛姜	
***	孔	(冷)器粉付き額肉 腕・皮なL(2×2m)	21						
り (冷) 強レバー 瀬砂付き 20 なたね油 55 かり 1 1 1 細ねぎ 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	٢				牛乳.	206	麦		
次に	ij		20				入		
上	肉			大	(冷蔵)ミニウインナー	30			
上				豆			\smile		
生姜 0.8 にんにく 0.8 中双糖 2 しょうゆ 1.8 清酒 1.5 で	レ		1	ク					
CACC	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		0.8				牛		
中双糖 2							孔		
しょうゆ							ł:л		
清酒	เ เ			رار الا		3			
でしているがら									
過点に対しているがら	げ							,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
きん がら 15 次いごぼう 25 つきこんにやく 10 人参 7 で (冷)さやいんげん 500g 6 で ゴロッコリー 国産 1kg 35 かで塩 0.5 位とうゆ 0.5 食塩 0.5 しょうゆ 0.5 食塩 0.2 こしょう 0.03 ボンレスハム (短冊) 卵抜き (乾) がらスープ しょうゆ 0.5 食塩 0.2 こしょう 0.03 ボンレスハム (短冊) 卵抜き (交) がらスープ しょうゆ 食塩 チキンコンソメ こしょうゆ 食塩 チキンコンソメ こしょうゆ 食塩 チキンコンソメ こしょう 湯				H			大	牛乳.	
プラミスルにやく 10 人参 7 で ブロッコリー 国産 1kg 35 仲で塩 0.5 (強)プロッコリー 国産 1kg 35 仲で塩 0.5 (美)プロッコリー 国産 1kg 35 仲で塩 0.5 (美)プロッコリー 国産 1kg 35 クラ 1 マンポテト 30 み 1 コート マト・ マト・ マト・ マト・ マト・ マト・ マト・ マト・ マト・ マト	き			\smile				1 10	
売 洗いごぼう 25 つきこんにやく 10 人参 7 で (冷)さやいんげん 500g 6 ごま油 1 しょうゆ 2 みりん 1 三温糖 1 三温糖 1 「冷)ブロッコリー 国産 1kg 35 ゆで塩 0.5 こしょうゆ 0.03 食塩 0.2 こしょう 0.03 チンゲンサイ 生しかけ(スライス) 県産・1kg サラダ油 (袋) がらスープ しょうゆ 食塩 テト カウダ油 こしょう 0.03 チーズ (袋) がらスープ しょうゆ 食塩 チーズ (袋) がらスープ しょうゆ 食塩 チーンコンソメ こしょう こしょう 湯	<i>ا</i> ر	てんぷら	15	44				きゅうり	
つきこんにゃく 10 人参 7 7 7 7 7 7 7 7 7	Č.			一回			めっ		
(価) 未かいんげん 500g (の) (元) まかいんげん 500g (元) かりん	ט			子し			<i>1</i> . ±.		
で (余)さやいんげん 500g 6 6 ごま油 1 1 しょうゆ 2 2 みりん 1 1 三温糖 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ф			ア					
プロッコリー 日産 1kg	で				ベーコン(短冊)	5			
ロッコリー にようゆ 2 かりん 1 1 三温糖 1 1	ブ			ン			ワ		
カリル 1 三温糖				۲		0.8	ン	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
リ = 温槽							タ	ボンレスハム(短冊)卵抜き	
Lu3ph			1	7			ン		
食塩	וו			23			lî		
まニトマト 30 ト (分) 中ののみ コープ (大・シープ) (大・シー	'	(冷)ブロッコリー 国産 1kg	35						
エ	3								
ポテト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	=			マ			チ	i i	
マト ハ 中 の み		ミニトマト	30	ン					
ト ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				ポ			ズ		
(小中ののみ) (力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							$\widehat{}$	食塩	
中	<u>ф</u>			1					
の 湯 湯 湯									
<i>a</i>	ァ の								
(個)チーズ 鉄強化								177	
	Ü							(個)チーズ 鉄強化	
	1								
		<u> </u>		1	<u>. </u>			<u>. </u>	

		2211 (亚/
食品名	一人当り	献立名	
	正味分量		
白米(自校)	55	Ľ	精白》
粒麦 自校	5	は	精白
強化米	0.5	ん	
引(2×2cmスライス)	25	4	牛乳
姜	0.7	乳	
んにく	0.5	1,0	(冷)アジ
葱	10	あ	なたオ
参	5	じ	太ねる
i)むき枝豆 1kg	5	の	生姜
ま油	1	香	しょう
₹うゆ	2	味	三温料
白糖	1.3	ソー	ごま涯
酒	1	ス	水
キンコンソメ	0.5	か	
塩	0.5	け	++/
り白ごま	2	''	小松
71108		野	人参
乳	206	菜	(缶)7
76	200	の	(個)和
pうり	10	ド	(10)1
干し大根	5	レ	nz
	7	ドレッシング	豚肉並(もやし
参 -	7	2	洗いる
(1) ホールコーン		グ	元いてつきこ
2)刻み昆布	0.5	あ	
)棒々鶏ドレッシング	10	え	人参
	10	1	中ねる
レスハム(短冊)卵抜き	10	٤	麦み
え)たんめん	7	ん	煮干l
葱	20	汁	水
ンゲンサイ	10		
いたけ(スライス)県産・1kg	2		
ラダ油	0.5		
き)がらスープ	4		
こうゆ	1		
塩	0.4		
キンコンソメ	0.3		
Jよう	0.05		
	130		
)チーズ 鉄強化	13.5		

22日(金)

献立名	食品名	一人当り
		正味分量
Γţ	精白米(委託・白)	70
は	精白米(委託•白)	80
4		
	牛乳	206
#	T #10	200
乳		40
_	(冷)アジ ーロカット打ち粉付き	40
あ じ	なたね油	5
	太ねぎ	4
の 香	生姜	0.7
音 床	しょうゆ	3
	三温糖	2.5
ソー	ごま油	0.6
ス	水	3.5
か		
+	キャベツ	30
,	小松菜	20
野	人参	7
菜	<u>ハッ</u> (缶)ホールコーン	5
の ド	(個)和風ドレッシング	8
レッ		45
ツ	豚肉並(3×3cmスライス)	15
シングあえ	もやし	20
ン	洗いごぼう	10
<u>ל</u>	つきこんにゃく	10
₽ -	人参	10
え	中ねぎ	5
L	麦みそ	9
とん	煮干し だし用	4
+	水	110
'		
	-	

C 9月

25日(<i>用</i> /			26日(27日	(水)		28日	(木)			29日	(金)	
献立名	食品名	一人当 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	献立名	28 食品名	一人当り 正味分量
コ	コッペパン		50	秋	精白米(委託・白)	70	は	精白米(自校)	59	ľ	精白米(委託・白)		70		コッペパン	50
ッペ	コッペパン		50		精白米(委託・白)	80	ぎご	精白米(自校) もち米	65 9	は ん	精白米(委託・白)		80	ッペ	コッペパン	50
パ	牛乳		206	IJ	牛肉(3×3cmスライス)	20	は	もち米	10		牛乳		206	パ	牛乳	200
ン	十孔	•	200	カレ	玉葱	35	ん	黒米	2.5	牛乳	十孔		200	ン	十孔	200
4	豚肉赤身(3×3cmスライス)		25	Ĭ	じゃがいも	30	4	(冷)むき枝豆 1kg	8	70	(冷)さんまの甘露煮		幼・小 50	4	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
乳	ベーコン(短冊)		5	j.	さつまいも(2cm角)	20	乳	清酒	3		(冷)さんまの甘露煮		中 60	乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
<u></u> º	(冷)大豆水煮		20	イ	人参	10	_	食塩	0.7	ん				_	白ぶどう酒	
ポー	(冷)金時豆 1kg		10	ス	しめじ	7	ちノ			まの	小松菜		25	マ	玉葱	35
ク	じゃがいも		45	4	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	7	くぜ	牛乳	206	か	もやし		25	カロ	じゃがいも	30
ビ	玉葱		40	乳	(冷)むき枝豆 1kg	5	6			رم الم	きゅうり		20		ミ二冬瓜	25
Ϊ	人参		10	70	にんにく	0.5	者	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	ろ	炒り白ごま		1	7	人参	10
シー	サラダ油		1	海	生姜	0.2	/mx	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	煮	(個)ゆずかつおドレッシング		10	ニととう	マカロニ	8
ズ	(袋)トマトピューレ 1kg		6	そ	サラダ油	2	ځ	清酒	1	7111				5	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg		3	そうサラダ	小麦粉	5	とう	板こんにゃく	30	小	(冷)白玉		25	が	小麦粉	3
野	上白糖		1.2	÷	サラダ油	5	ふ	洗いごぼう	20	松	玉葱		25	ん	サラダ油	2.5
菜	赤ぶどう酒		1	ラ	カレ一粉	1.1	の	れんこん(いちょう8mm)	20	菜	人参		10	の	(袋)がらスープ	
٢	ウスターソース		0.7	ダ	(袋)がらスープ	3	4	人参	15	の	しめじ		7	ク	食塩	0.4
ま	チキンコンソメ		0.6		(袋)トマトケチャップ 1kg	2	そ	(冷)さやいんげん 500g	9	あ	中ねぎ		5	Ų	こしょう	0.05
ぐ	食塩		0.5	い	ウスターソース	1.7	汁	ごま油	1.5	えも	清酒		1		チキンコンソメ	0.0
ろ	こしょう		.05	IJ	とんかつソース	1.7		しょうゆ	1.3		しょうゆ		0.6	ム	調理用牛乳	25
の		<u> </u>	_	ز ځ				中双糖	2.8	の	食塩			煮	湯	50
ソ	湯		40		しょうゆ	+ +							0.6	١.	汤	90
テ	/, . \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	-		ア	赤ぶどう酒	1		でんぷん	0.7	だ	みりん		0.5	大 豆		
1	(レト)まぐろ油漬		15	논	チャツネ 450g	1		だし汁	6	んご	削り節 だし用		4	の	(レト)蒸大豆 国産	10
み	キャベツ		30		食塩	0.7				汁	出し昆布		1	サ	キャベツ	25
かか	もやし		30	ンド	こしょう	0.04		豆腐	30	/ '	水		120	9	きゅうり	15
ル ん	人参		10	の	チキンコンソメ	0.5		油揚げ	5	В				ダ	人参	
ジジ	エリンギ(1×3×0.3cm)県産		10	オ	湯	85		玉葱	20	見	(個)月見ゼリー 食物繊維強化		50		(個)焙煎ごまドレッシング	3
Ĺ	サラダ油		1	ij				中ねぎ	5	ゼ						
1	清酒		0.5	ΙÍ	牛乳	206		干しわかめ(カット)	0.5	ij						
ス	しょうゆ		0.2	ブ				中みそ	6	Ĭ						
$\widehat{}$	食塩		0.1	オ	(乾)海藻ミックス	1		甘みそ	5	$\overline{}$						
小	こしょう		.03	イ	キャベツ	25		煮干し だし用	4	小						
中		_		ル	きゅうり	20		水	120	中						
の	(個)みかんジュース		25	が	人参	7		7.	120	の						
み	(個)のアガバリフュース		20	b	(個)青じそドレッシング	9				H						-
$\overline{}$				め	(他)自じてドレッシング	- 0				\smile						_
				<u>.,</u>	小老工!											_
			-	小	小煮干し アーモンド(刻み)	6						+				
			-	中の	オリーブ油											-
			-	み		0.8						+				
				<u> </u>	食塩	0.02										