

	2025年 3月 31日(月)	4月 1日(火)	4月 2日(水)	4月 3日(木)	4月 4日(金)	4月 5日(土)	4月 6日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 155 ◆赤魚の紀州煮(学) 赤魚(60g) 120 しょうが おろし 0.3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 うめ 梅干し 調味漬 10 しそ 1 ◆もやしニラ炒め(学) もやし 50 にんじん 20 にら 15 ツナ 40 ごま油 2 顆粒中華だし 1 こいくちしょうゆ 4 ◆納豆みそ(学) ひきわり納豆 40 青ネギ 2 合わせ味噌 6 砂糖 4 みりん 2 三枚肉スライス 8 しょうが おろし 0.3 調味油 2 ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) 20 えのきたけ 生 6 葉ねぎ 葉 生 2 顆粒和風だし 0.5 合わせ味噌 8 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 170 ◆牛乳 普通牛乳 180	◆ごはん 米 155 ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 30 卵 50 しお 0.1 こしょう粉 0.01 調味油 2 ◆鮭の塩焼き べにざけ 生 100 こしょう粉 0.05 だいこん 40 しそ 1 こいくちしょうゆ 5 ◆納豆 納豆 40 青ネギ 2 ◆胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜 生 30 乾燥わかめ 2 酢 4 グラニュー糖 2 こいくちしょうゆ 1 かつおだし 2 ◆赤だし汁(なめこ) なめこ 水煮 15 豆腐(冷) 10 顆粒和風だし 0.5 合わせ味噌 2 赤だしみそ 6 青ネギ 2 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 170 ◆牛乳 普通牛乳 180	◆ごはん 米 155 ◆サバの照り焼き まさば 生 100 料理酒 2 しょうが おろし 0.3 こいくちしょうゆ 5 みりん 5 だいこん 20 かいわれだいこん 2 ゆずドレッシング 5 ◆野菜炒め キャベツ 60 にんじん 20 たまねぎ 20 コンビーフハッシュ 30 にら 2 調味油 2 顆粒和風だし 0.5 こいくちしょうゆ 3 ◆キムチ納豆 納豆 40 はくさいキムチ 20 青ネギ 2 ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 30 青ネギ 2 顆粒和風だし 0.5 バナナ 生 8 ◆くだもの(りんご) りんご生(6等分) 50 ◆牛乳 普通牛乳 180	◆サンドイッチ(卵) 食パン 180 マーガリン 3 卵 100 マヨネーズ 全卵型 10 粒入りマスタード 2 しお 0.2 ◆焼きウィンナー ポキポキウィンナー 90 トマトケチャップ 6 ◆コールスローサラダ キャベツ 70 にんじん 10 ホールコーン(缶詰) 10 コールスロードレッシング 10 ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 15 たまねぎ 15 ABCマカロニ 2 キャベツ 15 ベーコン 10 トマトジュース 10 水 120 顆粒コンソメ 1 しお 0.5 粉パセリ 乾 0.1 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 170 ◆牛乳 普通牛乳 180	◆ごはん 米 155 ◆油味噌 赤だしみそ 10 米みそ 甘みそ 10 ツナ缶 20 グラニュー糖 25 ごま むき 0.1 ◆サバの塩焼き サバ(120) 120 しお 0.2 だいこん 40 こいくちしょうゆ 4 ◆冬瓜のそぼろ煮 とうがん 80 鶏ミンチ 20 みつば 生 1 食塩 0.1 かつおだし汁 3 みりん 3 顆粒和風だし 0.3 こいくちしょうゆ 1 片栗粉 1 ◆納豆 納豆 40 ◆ゆし豆腐 ゆし豆腐 100 葉ねぎ 葉 生 2 顆粒和風だし 0.5 合わせ味噌 8 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 180 ◆牛乳 普通牛乳 180	◆ごはん 米 155 ◆ししゃもフライ ししゃもフライ 80 ◆ゆで卵 卵 50 しお 0.5 ◆きんぴられんこん れんこん(スライス ゆで) 30 にんじん 15 白ごま 乾 0.5 ごま油 1 こいくちしょうゆ 3 ◆冬瓜ンブシー とうがん 1.5 にんじん 20 ツナ缶 30 にら 6 こいくちしょうゆ 3 みりん 4 そうめん・乾 20 赤かまぼこ 10 顆粒和風だし 0.8 卵 20 しお 0.2 調味油 1 葉ねぎ 葉 生 2 こいくちしょうゆ 4 食塩 0.8 顆粒和風だし 0.8 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 170 ◆牛乳 普通牛乳 180 ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 4 カットわかめ 0.5 こねぎ(冷) 2 顆粒和風だし 0.5 合わせ味噌 4 ◆くだもの(いちご) いちご 生 150 ◆牛乳 普通牛乳 180	
朝間食	◆補)大根葉おにぎり 米 75 葉だいこん 葉 生 15 しらす 4 めんつゆ 三倍濃厚 1 ごま油 0.6 白ごま 乾 0.2	◆補)おにぎり 米 75	◆補)おにぎり 米 75	◆補)梅と大葉のおにぎり 米 75 種ぬきかつお梅 10 しそ 0.5 白ごま 乾 0.2 めんつゆ 三倍濃厚 0.5 ごま油 1 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml 200	◆補)塩おにぎり 米 70 しお 0.2 焼きのり(10枚) 1	◆ふりかけおにぎり 米 70	◆(補)ゆかりおにぎり 米 75 ゆかり 0.2
昼	◆中身そば(学) 沖繩そば麺 300 豚中身 100 豚コース1cmスライス 60 乾しいたけ 2 切こんにやく 15 こいくちしょうゆ 1 鳥がらだし 30 沖繩そばだし 10 しょうが おろし 0.5 青ネギ 2 ◆魚の二色天ぷら ホキ(20)天ぷら用 60 しままーす 0.2 こしょう粉 0.01 小麦粉 10 たまご 5 水 12 黒ゴマ 0.5 ゆかり 0.2 調味油 12 ◆小松菜の白和え(学) 木綿豆腐 50 こまつな 葉 生 50 にんじん 20 かに風味かまぼこ(令) 15 米みそ 甘みそ 3 グラニュー糖 1.5 白ごま 乾 0.4 ◆ぜんざい(学) 金時豆 40 押麦 8	◆タコライス 米 155 あいびき肉 100 鶏ミンチ 50 大豆水煮 25 たまねぎ生 60 青ピーマン生 15 にんじん 10 タコライスソース 0.3 ピザ用チーズ 20 レタス 30 トマト生 10 チリソース 1 ◆ポテトフライ フライドポテト 50 調味油 3 しお 0.1 粉パセリ 乾 0.1 ◆ゆで卵 卵 50 しお 0.5 ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 70 水 70 しめじ 生 10 ◆くだもの(いちご) いちご 生 150	◆ごはん 米 155 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生 100 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 ゆず 果皮 生 1 清酒 純米酒 2 しょうが おろし 1 食塩 0.2 調味油 2 ◆フーチャンプルー 車麩 10 卵 30 キャベツ 80 にんじん 30 ホールコーン(缶詰) 30 ベーコン スライス 30 顆粒コンソメ 10 こしょう粉 30 豚肩ロース(細切り) 0.7 顆粒和風だし 0.2 食塩 3 うすくちしょうゆ 2 調味油 2 ◆茶碗蒸し 卵 50 かつおだし汁 50 めんつゆ 三倍濃厚 1 鶏もも肉 30 むきエビ(冷) 20 蒸しかまぼこ 10 乾しいたけ 0.3 みつば 生 1	◆ごはん 米 155 ◆鶏肉のピザ焼き 鶏もも肉 160 鶏もも肉 0.1 こしょう粉 0.1 しお 0.2 たまねぎ 25 青ピーマン生 15 ホールコーン(缶詰) 8 ピザソース 10 ピザ用チーズ 10 バジル 粉 0.2 ◆ブロッコリーのソテー ブロッコリー(冷) 60 にんじん 10 ホールコーン(缶詰) 10 ベーコン スライス 15 顆粒コンソメ 0.8 こしょう粉 0.2 ◆カプレーゼサラダ トマト生 70 モッツアレラ 60 イタリアンドレッシング 8 バジル 粉 0.2 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ 乾 3 ほぐし鶏 25 チンゲンサイ 葉 生 25 顆粒中華だし 1.2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 料理酒 2	◆ごはん 米 155 ◆鶏の唐揚げ~おろしポン酢~ 鶏もも肉 160 鶏もも肉 0.1 食塩 0.2 フラックペッパー 0.1 こいくちしょうゆ 2 しょうが おろし 0.2 にんにく おろし 0.2 小麦粉 10 卵 15 調味油 6 ◆フーチャンプルー キャベツ 60 にんじん 10 青ピーマン生 10 にら 2 車麩 10 じゃがいも 20 たまねぎ生 10 にんじん 10 青ピーマン生 0.3 顆粒コンソメ 0.3 食塩 0.2 食塩 2 こしょう 白 粉 0.02 パセリ 葉 生 0.2 ◆小松菜炒め 小松菜(冷) 30 こぼろ 根 生 8 ツナ缶 20 めんつゆ 三倍濃厚 1 調味油 2	◆ごはん 米 155 ◆チキン照り焼き 鶏もも肉 140 こいくちしょうゆ 3 清酒 純米酒 2 しょうが おろし 2 みりん 2 調味油 1 たまねぎ 50 ◆イカフライ(冷)60g いかフライ(冷)60 60 調味油 4 ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 50 しらす干し 半乾燥品 2 青ネギ 1 調味油 1 しお 0.2 顆粒和風だし 0.4 ◆ピーマンソテー 青ピーマン生 20 顆粒コンソメ 15 ベーコン 10 有塩バター 1 しお 0.2 ◆きんぴらごぼう 小松菜(冷) 30 にごろ 根 生 30 にんじん 15 ごま むき 0.5 こいくちしょうゆ 4	

	2025年 3月 31日(月)	4月 1日(火)	4月 2日(水)	4月 3日(木)	4月 4日(金)	4月 5日(土)	4月 6日(日)
昼	◆1砂糖 10 黒砂糖 10 しお 0.1 水 120 白玉団子(冷) 30		◆肉すい(大阪名物) 牛肉スライス 60 絹ごし豆腐 50 青ネギ 4 うどん(冷) 50 かつおだし汁 200 顆粒和風だし 1 うすくちしょうゆ 4 食塩 0.3 七味唐辛子 0.1 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) 160	◆青ネギ 2 白ごま 乾 0.2	◆絹ごし豆腐 10 豚コマ スライス 15 はくさい(生) 15 にんじん 8 たまねぎ 8 しめじ 5 キムチの素 4 顆粒和風だし 0.5 うすくちしょうゆ 3 食塩 0.2 青ネギ 2 ◆くだもの(いちご) いちご 生 150	◆パインジュース 180 パインアップル 果実飲料 濃縮	◆みりん 8 グラニュー糖 3 ごま油 1 ◆りんごジュース 200 りんご 果実飲料 濃縮還元ジ
おやつ	◆補)塩おにぎり 米 75 しお 0.2 焼きのり(10枚) 1						◆(補)枝豆塩昆布おにぎり 米 75 むき枝豆 10 塩昆布 1 ごま油 1
夕	◆ごはん(学) 米 155 ◆よだれ鶏(学) とりむね(皮なし) 150 料理酒 4 砂糖 3 しお 0.2 長ネギ 20 青ネギ 4 こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 酢 6 ごま油 3 ラー油 1 にんにく おろし 0.4 しょうが おろし 0.4 しお 0.2 白すりごま 4 七味唐辛子 0.3 水 4 レタス 20 ◆おでん(学)小盛 だいこん 60 しらたき 30 焼きちくわ 20 チキンウィンナー 40 蒸し昆布 5 小松菜(冷) 15 顆粒和風だし 1 こいくちしょうゆ 5 みりん 3 からし 練り 3 ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 50 胡瓜 生 50 カットわかめ 1 中華ドレッシング 8 ◆ニラと卵の味噌汁 卵 25 にら 3 合わせ味噌 8 顆粒和風だし 0.5 ◆デザート(ももゼリー) もものゼリー(60g) 60	◆チャーハン 米 155 ベーコン スライス 10 たまねぎ 30 にんじん 20 青ピーマン生 15 ホールコーン(缶詰) 10 食塩 0.2 顆粒中華だし 1.2 こいくちしょうゆ 3 こしょう 白 粉 0.5 調合油 2 卵 25 調合油 1 青ネギ 2 ◆牛肉と春雨の韓国風炒め 牛肉肩ロース 120 たまねぎ 60 にんじん 40 青ピーマン生 30 はるさめ 緑豆はるさめ 乾 8 にんにく おろし 0.3 こいくちしょうゆ 5 清酒 純米酒 3 みりん 3 顆粒和風だし 0.4 コチュジャン 1 ごま油 2 ◆中華もやし和え もやし 50 胡瓜 生 20 ロースハム 10 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 酢 2 ごま油 1 顆粒中華味 0.5 白ごま 乾 0.3 ◆キムチチゲ 豚コマ スライス 40 はくさい(生) 30 たまねぎ生 20 もやし 15 絹ごし豆腐 30 にら 5 にんにく おろし 0.2 顆粒中華味 1 こいくちしょうゆ 3 白ごま 乾 0.5 コチュジャン 5 合わせ味噌 8 ◆デザート(巨峰ゼリー) 巨峰ゼリー(40) 150	◆ごはん 米 155 ◆タンダーチキン 鶏もも肉 160 ヨーグルト 全脂無糖 20 カレー粉 1 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 はちみつ 3 食塩 0.1 こしょう粉 0.01 しょうが おろし 0.5 にんにく おろし 0.5 調合油 1 ◆エビフライ~タルタルソース~ えびフライ フライ用 冷凍 90 調合油 6 たまねぎ 8 ピクルス(刻み) 8 鶏卵 全卵 ゆで 15 マヨネーズ 全卵型 8 ◆アスパラバター炒め アスパラガス(冷) 40 ベーコン 15 ホールコーン(缶詰) 8 有塩バター 2 顆粒コンソメ 0.5 ◆ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷) 60 レタス 25 ホールコーン(缶詰) 6 和風ドレッシングタイプ調味料 6 ◆オニオンスープ たまねぎ生 60 有塩バター 3 水 200 顆粒コンソメ 2 粉パセリ 乾 0.2 ◆シークワーサーゼリー シークワーサーゼリー(40) 60	◆ごはん 米 155 ◆チーズハンバーグ あいびき肉 160 たまねぎ生 80 パン粉 20 普通牛乳 10 卵 10 にんにく おろし 0.3 しお 0.2 こしょう粉 0.1 ナツメグ 粉 0.5 ピザ用チーズ 20 ウスターソース 12 トマトケチャップ 10 ◆ポテトときのこのバター炒め じゃがいも 60 ベーコン 20 エリンギ 生 15 しめじ 20 食塩 0.2 ブラックペッパー 0.1 こいくちしょうゆ 2 有塩バター 3 ◆蒸し鶏のサラダ レタス 40 トマト生 30 ホールコーン(缶詰) 10 ほぐし鶏 80 ごまドレッシング 8 ◆具だくさんコンソメスープ キャベツ 30 たまねぎ 15 にんじん 10 黄ピーマン 8 ホールコーン(缶詰) 8 ポキポキウィンナー 20 顆粒コンソメ 1 しょうが 0.3 しままーす 0.4 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) 160	◆ごはん 米 155 ◆ゆで豚の薬味ソースかけ 豚ロース5mm薄切り 160 料理酒 4 砂糖 2 長ネギ 15 胡瓜 生 15 みょうが 8 しお 0.5 こいくちしょうゆ 6 酢 6 砂糖 4 ごま油 1 白ごま 乾 0.2 ◆人参しりしりー にんじん 60 卵 25 ツナ缶 25 にら 2 調合油 2 かつおだし 0.5 こしょう粉 0.01 こいくちしょうゆ 2 ナゲット&ポテト チキンナゲット 40 フライドポテト(クリンクル) 60 調合油 4 トマトケチャップ 8 ◆魚汁 赤魚(20g) 40 小松菜(冷) 10 乾しいたけ 1 板かまぼこ(赤) 10 顆粒和風だし 1 うすくちしょうゆ 4 しお 0.4 ◆くだもの(りんご) りんご生 150	◆豚丼 米 155 豚コマ スライス 130 たまねぎ生 60 砂糖 8 料理酒 4 こいくちしょうゆ 6 みりん 6 しょうが おろし 0.5 青ネギ 2 卵 50 ◆ツナじゃが ツナ缶 30 じゃがいも 50 にんじん 30 たまねぎ生 50 しらたき 10 グリーンピース 冷凍 5 豚肉(もも) 80 ごまドレッシング 10 ◆ヨーグルト和え バナナ 生 60 パインアップル 缶詰 30 黄桃缶 30 プレーンヨーグルト(400g) 100	◆うこんライス 米 155 ターメリック 0.5 ◆カルシウムUPカレー 鶏もも肉 140 たまねぎ 100 じゃがいも 50 にんじん 30 しめじ 30 カレールウ 20 しお 0.1 こしょう 白 粉 0.1 ◆豚しゃぶサラダ レタス 40 胡瓜 生 20 みょうが 5 しらたき 30 トマト生 5 豚肉(もも) 80 ごまドレッシング 10 ◆チコレギサラダ レタス 40 にんじん 5 カットわかめ 1 ほぐし鶏 50 絹ごし豆腐 140 長ネギ 5 きざみのり 1 中華ドレッシング 8 ◆あさりのすまし汁 あさり 生 25 根みつば 葉 生 3 顆粒和風だし 0.8 うすくちしょうゆ 3 みりん 2 食塩 0.5 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) 160

Table with 7 columns representing dates from 2025年4月7日(月) to 4月13日(日). Each column contains a list of food items and their quantities. The table is organized into three main sections: 朝 (Morning), 朝間食 (Mid-Morning), and 昼 (Lunch). Each section has a header row for the date and a list of items with their respective amounts.

	2025年 4月 7日(月)	4月 8日(火)	4月 9日(水)	4月 10日(木)	4月 11日(金)	4月 12日(土)	4月 13日(日)
昼	◆<バインアップル 生 150 ◆ミルクくずもち いもくず 30 普通牛乳 160 黒砂糖 14 砂糖 26 きな粉 10	◆<胡瓜 生 20 みょうが 5 トマト生 30 豚肉(もも) 70 ごまドレッシング 10 ◆<コーンスープ コーンクリームスープ 粉末タイ 15 ホールコーン(缶詰) 8 普通牛乳 100 水 50 粉バセリ 乾 1 ◆<フィナンシェ フィナンシェ 30	◆<はるさめ 普通はるさめ 乾 2 しょうが おろし 0.3 こいくちしょうゆ 2 鳥がらだし 1 料理酒 2 オイスターソース 1 ごま油 1 片栗粉 1 ◆<くだもの(りんご) りんご生 150	◆<ツナ缶 25 ごま むき 0.3 酢 3 こいくちしょうゆ 6 ごま油 1 ◆<沖縄風みそ汁 豚コマ スライス 20 沖縄豆腐 20 卵 15 だいこん 15 にんじん 15 青ネギ 2 合わせ味噌 8 顆粒和風だし 0.5 ◆<デザート(シークワーサーゼリー) シークワーサーゼリー(40) 40	◆<うすくちしょうゆ 2 料理酒 2 青ネギ 2 白ごま 乾 0.5 ◆<くだもの(いちご) いちご 生 150	◆<赤ピーマン生 10 ポキポキウィンナー 20 ホールコーン 缶詰 5 にんにく おろし 0.1 こしょう粉 0.1 顆粒コンソメ 0.8 ◆<ひじきの五目煮 ひじき(乾) 2 乾しいたけ 0.5 にんじん 15 大豆水煮 5 いんげん(冷) 10 めんつゆ ストレート 3 水 10 かつお・昆布だし 10 ◆<気になる野菜100 ポリフェノール 気になる野菜ポリフェノール 200	◆<調味油 2 ◆<キャロットラペ にんじん 30 オリーブ油 1 粒入りマスタード 1 酢 2 しお 0.2 ◆<オレンジジュース オレンジジュース 200
おやつ	◆<(補)じゃこチーズおにぎり 75 米 5 しらす干し 半乾燥品 10 スティックチーズ 1 ごま油 1 めんつゆ 三倍濃厚 1 ◆<ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml 200	◆<(補)ゆかりおにぎり 75 米 0.2 ゆかり 200 ◆<ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml 200	◆<(補)ちよこパン 80 チョコパン 薄皮タイプ 200 ◆<ザバス(200ml) ザバス(乳飲料)200ml 200	◆<(補)辛子高菜おにぎり 75 米 10 辛子高菜漬け 1 ◆<ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml 200	◆<(補)塩昆布おにぎり 75 米 1 塩昆布 1 ごま油 1 ◆<ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml 200	◆<(補)おにぎり(油みそ) 75 米 2 赤だしみそ 2 米みそ 甘みそ 6 ツナ缶 5 グラニュー糖 0.1 ごま むき 1 焼きのり(10枚) 200 ◆<ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml 200	◆<(補)梅と大葉のおにぎり 75 米 10 種ぬきかつお梅 0.5 しそ 6 白ごま 乾 0.5 めんつゆ 三倍濃厚 1 ごま油 1
夕	◆<ごはん 155 米 160 ◆<焼きチキン南蛮 鶏むね肉 0.1 食塩 0.01 こしょう粉 7 小麦粉 10 卵 6 こいくちしょうゆ 5 グラニュー糖 8 酢 15 マヨネーズ 全卵型 25 卵 15 たまねぎ 4 ピクルス(刻み) 0.3 食塩 0.01 こしょう粉 0.1 粉バセリ 乾 1 サラダ菜 60 ◆<イカのマリネ こういか 生 15 にんじん 30 胡瓜 生 15 黄ピーマン 30 たまねぎ生 1 酢 5 オリーブ油 3 砂糖 1 粒入りマスタード 0.2 しお 25 卵 1 食塩 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 顆粒和風だし 1 じゃがいもでん粉 1 みつば 生 1 ◆<くだもの(オレンジ) オレンジ(生) 160	◆<ごはん 155 米 140 ◆<ハヤシライス 牛肉スライス 2 調合油 20 マッシュルーム ゆで 25 しめじ 100 たまねぎ 0.2 にんにく おろし 20 にんじん 30 トマトジュース 0.03 こしょう 白粉 20 ハヤシルウ 60 ◆<ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) 20 しめじ 15 ベーコン 8 ホールコーン(缶詰) 2 有塩バター 2 こいくちしょうゆ 0.1 こしょう粉 0.5 ◆<カプレーゼサラダ トマト生 70 モッツアレラ 25 ブラックオリーブ 10 イタリアンドレッシング 8 バジル 粉 0.2 ◆<くだもの(ぶどう) ぶどう 90	◆<ごはん 155 米 120 ◆<豚肉のスタミナにら玉炒め 豚コマ スライス 30 たまねぎ 30 にら 30 卵 50 顆粒和風だし 0.5 めんつゆ 三倍濃厚 2 ごま油 2 ◆<ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生 100 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 ゆず 果皮 生 1 清酒 純米酒 2 しょうが おろし 1 食塩 0.2 調合油 2 ◆<ほうれん草としめじのお浸し ほうれん草(冷) 60 しめじ 20 うすくちしょうゆ 3 かつおだし汁 1 糸カツオ 0.3 ◆<すまし汁(もずく) もずく 20 絹ごし豆腐 50 かいわれだいこん 3 顆粒和風だし 0.5 うすくちしょうゆ 3 食塩 0.5 ゆず皮(冷) 1 ◆<ぜんざい 金時豆 40 押麦 8 砂糖 10 黒砂糖 10 しお 0.1 水 120 白玉粉 40 水 20	◆<ごはん 155 米 100 ◆<きびなごの南蛮漬け きびなご 生 0.1 食塩 4 小麦粉 4 調合油 4 たまねぎ 40 にんじん 20 青ピーマン生 20 かつお・昆布だし 20 酢 10 グラニュー糖 5 みりん風調味料 5 こいくちしょうゆ 6 鷹の爪 0.01 ◆<もやしニラ炒め もやし 80 にんじん 20 にら 15 ツナ 30 ごま油 1 顆粒中華だし 1 こいくちしょうゆ 4 ◆<冷ややっこ 絹ごし豆腐 100 青ネギ 1 糸カツオ 1 こいくちしょうゆ 3 ◆<キムチチゲ 豚肉(もも) 20 はくさい(生) 30 たまねぎ生 20 もやし 15 絹ごし豆腐 30 にら 5 にんにく おろし 0.2 顆粒中華味 1 こいくちしょうゆ 3 白ごま 乾 0.5 コチュジャン 5 合わせ味噌 8 ◆<くだもの(オレンジ) オレンジ(生) 50	◆<ごはん 155 米 180 ◆<鶏肉のおろしポン酢 鶏もも肉 0.2 しょうが おろし 0.2 しお 50 だいこん 1 しそ 6 ぼん酢しょうゆ 20 ◆<中華もやし和え もやし 30 胡瓜 生 20 ロースハム 20 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 酢 2 ごま油 1 顆粒中華味 0.5 白ごま 乾 0.3 ◆<すまし汁(はんぺん) はんぺん 15 みつば 生 2 顆粒和風だし 1 うすくちしょうゆ 4 食塩 0.5 ◆<くだもの(オレンジ) オレンジ(生) 160	◆<焼きうどん 280 うどん(冷) 40 キャベツ 生 80 にんじん 20 たまねぎ 30 豚コマ スライス 20 長ネギ 15 チャーシュー 3 めんつゆ ストレート 60 食塩 30 しょうが 漬物 酢漬 1 きざみのり 0.2 ◆<小松菜の白和え 木綿豆腐 50 小松菜(冷) 10 にんじん 6 ツナ缶 30 米みそ 甘みそ 2 グラニュー糖 1.5 白ごま 乾 0.4 ◆<鶏汁 鶏むね肉 20 じゃがいも 25 だいこん 20 絹ごし豆腐 120 にんじん 15 長ネギ 20 板こんにやく 8 にんにく おろし 0.3 しょうが おろし 0.3 合わせ味噌 10 ◆<りんごヨーグルト りんご生 1 プレーンヨーグルト(400g) 5 はちみつ 3 ごま油 2 きざみのり 0.5	◆<みそラーメン 280 中華麺 ゆで 80 キャベツ 生 30 もやし 20 にんじん 20 ホールコーン(缶詰) 15 青ネギ 3 チャーシュー 60 みそラーメンの素 30 有塩バター 10 ◆<にんにくの芽炒め(小鉢) にんにくの芽(冷) 40 たまねぎ 15 にんじん 10 牛肉スライス 60 たけのこ 水煮缶詰(干切り) 6 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 調合油 1 マーガリン 0.2 しお 0.05 ◆<中華風冷ややっこ 絹ごし豆腐 120 長ネギ 20 胡瓜 生 20 にんにく おろし 0.3 しょうが おろし 0.3 白すりごま 0.3 顆粒中華だし 1 こいくちしょうゆ 5 酢 3 ごま油 2 ◆<ミルクくずもち いもくず 30 普通牛乳 160 黒砂糖 14 砂糖 26 きな粉 10