

	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 かつおだし 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 0.3 顆粒和風だし 1 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 バナナ 生 170 ◆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 0.2 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 食塩 0.5 顆粒和風だし 0.8 卵 20 しお 0.2 ◆キムチ納豆 納豆 40 はくさいキムチ 20 こいくちしょうゆ 4 ◆さきみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 60 胡瓜 生 50 食塩 0.2 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	◆ごはん 米 155 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) 120 しお 0.2 こしょう粉 0.1 じゃがいも 40 ホールコーン(缶詰) 6 マヨネーズ 全卵型 8 しお 0.2 ピザ用チーズ 8 粉パセリ 乾 0.1 ◆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 食塩 0.5 顆粒和風だし 0.8 卵 20 しお 0.2 ◆キムチ納豆 納豆 40 はくさいキムチ 20 こいくちしょうゆ 4 ◆さきみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 60 胡瓜 生 50 食塩 0.2 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 にら 10 豚肩ロース(細切り) 30 顆粒和風だし 0.7 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 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 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 食塩 0.2 ブラックペッパー 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 40 たまねぎ生 10 にんじん 10 青ピーマン生 15 食塩 0.3 顆粒コンソメ 0.3 食塩 0.2 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 ごぼう 根 生 8 にんじん 20 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 20 黄ピーマン 15 ベーコン 10 有塩バター 1 パセリ 葉 生 0.2 こしょう粉 0.1 ◆きんぴらごぼう 小松菜(冷) 30 ごぼう 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 10 パインアップル 果実飲料 濃縮 180	◆みりん 8 グラニュー糖 3 ごま油 1 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮還元ジ 200
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 ビクルス(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 にんじん 10 板かまぼこ(赤) 1 顆粒和風だし 4 うすくちしょうゆ 0.4 しお 0.4 ◆くだもの(りんご) りんご生 150 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) 160	◆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 パナナ 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	

Table with columns for dates from 2025年4月7日(月) to 4月13日(日). Each column lists food items and their quantities. The table is organized into rows for breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夜) for each day.

	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 0.2 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 10 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 しお 25 じゃがいも 20 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 白すりごま 0.3 ◆<りんごヨーグルト りんご生 1 顆粒中華だし 5 りんご生 80 プレーンヨーグルト(400g) 3 はちみつ 6 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 たまねぎ 15 ホールコーン(缶詰) 3 青ネギ 60 チャーシュー 30 みそラーメンの素 10 有塩バター 40 ◆<にんにくの芽炒め(小鉢) にんにくの芽(冷) 15 たまねぎ 10 にんじん 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 20 長ネギ 120 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 きざみのり 0.5 ◆<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